

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки (специальность) 27.03.04 Управление в технических системах**

**Профиль подготовки (специализация) Интеллектуальные системы обработки информации и управления**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения очная**

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- понимание роли физической культуры и развития личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в цикл дисциплин вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей, представлена в таблице 2.2.

**Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины**

| Компетенция | Дисциплина                                      |
|-------------|-------------------------------------------------|
| ОК - 8      | Программа среднего (полного) общего образования |
| ПК - 19     | Б1.В.ДВ.01.01 Культурология                     |

**Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины**

| Компетенция | Дисциплина                                                                                                                                                                             |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК - 8      | Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты (работа бакалавра)                                                          |
| ПК - 19     | Б2.В.04(Пд) Производственная (преддипломная) практика<br>Б3.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты (работа бакалавра) |

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы

| Индекс и содержание компетенции                                                                                                                              | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Навыки и (или) опыт деятельности                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК-8<br>способностью использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Этап 1<br>знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.<br>Этап 2<br>знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. | Этап 1<br>уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.<br>Этап 2<br>уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. | Этап 1<br>владеть практически навыками основ физической культуры<br>Этап 2<br>владеть практическими методами основ физической культуры.                                                                                         |
| ПК - 19<br>способностью организовывать работу малых групп исполнителей                                                                                       | Этап 1<br>современные технологии для обеспечения качества физической подготовки<br>Этап 2<br>знания в области организационно-управленческой деятельности                                                                                                                                                                                                                         | Этап 1<br>решать нестандартные проблемы в разных видах профессиональной деятельности<br>Этап 2<br>решать нестандартные проблемы в процессе подготовки к соревнованиям                                                                                                                                                               | Этап 1<br>навыки установления отношений с лицами, вовлеченными в педагогический процесс в целях повышения его эффективности<br>Этап 2<br>управлять физическим и психическим состоянием групп в целях повышения результативности |

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 часов их распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 4.1

**Таблица 4.1 Распределение объема дисциплины  
по видам учебных занятий и по периодам обучения, академические часы**

| №<br>п/п | Вид учебных занятий                        | Итого КР | Итого СР | Семестр № 1 |          | Семестр № 2 |          | Семестр № 3 |           | Семестр № 4 |           | Семестр № 5 |           | Семестр № 6 |           |
|----------|--------------------------------------------|----------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
|          |                                            |          |          | КР          | СР       | КР          | СР       | КР          | СР        | КР          | СР        | КР          | СР        | КР          | СР        |
| <b>1</b> | <b>2</b>                                   | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b>    | <b>6</b> | <b>7</b>    | <b>8</b> | <b>9</b>    | <b>10</b> | <b>11</b>   | <b>12</b> | <b>13</b>   | <b>14</b> | <b>15</b>   | <b>16</b> |
| 1        | Лекции (Л)                                 |          |          |             |          |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |
| 2        | Лабораторные работы (ЛР)                   |          |          |             |          |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |
| 3        | Практические занятия (ПЗ)                  | 320      |          | 66          |          | 70          |          | 48          |           | 54          |           | 50          |           | 32          |           |
| 4        | Семинары(С)                                |          |          |             |          |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |
| 5        | Курсовое проектирование (КП)               |          |          |             |          |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |
| 6        | Рефераты (Р)                               |          |          |             |          |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |
| 7        | Эссе (Э)                                   |          |          |             |          |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |
| 8        | Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)      |          |          |             |          |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |
| 9        | Самостоятельное изучение вопросов (СИБ)    |          |          |             |          |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |
| 10       | Подготовка к занятиям (ПкЗ)                |          |          |             |          |             |          |             |           |             |           |             |           |             |           |
| 11       | Промежуточная аттестация                   | 8        |          | 2           |          | 2           |          | 2           |           |             |           |             |           | 2           |           |
| 12       | Наименование вида промежуточной аттестации | х        | х        | зачет       |          | зачет       |          | зачет       |           |             |           |             |           | зачет       |           |
| 13       | Всего                                      | 328      |          | 68          |          | 72          |          | 50          |           | 54          |           | 50          |           | 34          |           |

## 5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1.

**Таблица 5.1 – Структура дисциплины**

| № п/п | Наименования разделов и тем          | Семестр | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          | Коды формируемых компетенций |
|-------|--------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
|       |                                      |         | лекции                                                    | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирование | рефераты (эссе) | индивидуальные домашние задания | самостоятельное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточная аттестация |                              |
| 1     | 2                                    | 3       | 4                                                         | 5                   | 6                    | 7        | 8                       | 9               | 10                              | 11                                | 12                    | 13                       | 14                           |
| 1.    | <b>Раздел 1<br/>Легкая атлетика.</b> | 1       |                                                           |                     | 34                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 1.1.  | Тема 1<br>Легкая атлетика.           | 1       |                                                           |                     | 16                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 1.2.  | Тема 2<br>Волейбол.                  | 1       |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 1.3   | Тема 3<br>Баскетбол.                 | 1       |                                                           |                     | 8                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 2.    | <b>Раздел 2<br/>Спортивные игры</b>  | 1       |                                                           |                     | 32                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 2.1.  | Тема 4<br>Футбол                     | 1       |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 2.2.  | Тема 5<br>Гимнастика                 | 1       |                                                           |                     | 8                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 2.3.  | Тема 6<br>Лыжная подготовка          | 1       |                                                           |                     | 4                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 2.4   | Тема 7<br>Общая физическая под-      | 1       |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |

| № п/п     | Наименования разделов и тем               | Семестр  | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          | Коды формируемых компетенций |
|-----------|-------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
|           |                                           |          | лекции                                                    | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирование | рефераты (эссе) | индивидуальные домашние задания | самостоятельное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточная аттестация |                              |
| 1         | 2                                         | 3        | 4                                                         | 5                   | 6                    | 7        | 8                       | 9               | 10                              | 11                                | 12                    | 13                       | 14                           |
|           | готовка                                   |          |                                                           |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          |                              |
| <b>3.</b> | <b>Контактная работа</b>                  | <b>1</b> |                                                           |                     | <b>66</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>2</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>4.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>             | <b>1</b> |                                                           |                     |                      |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       |                          | <b>x</b>                     |
| <b>5.</b> | <b>Объем дисциплины в семестре</b>        | <b>1</b> |                                                           |                     | <b>66</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>2</b>                 | <b>x</b>                     |
| 6.        | <b>Раздел 3</b><br>Лыжная подготовка      | 2        |                                                           |                     | 36                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 6.1.      | Тема 8<br>Лыжная подготовка               | 2        |                                                           |                     | 2                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 6.2.      | Тема 9<br>Общая физическая подготовка     | 2        |                                                           |                     | 12                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 6.3.      | Тема 10<br>Гимнастика                     | 2        |                                                           |                     | 12                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 6.4.      | Тема 11<br>Футбол                         | 2        |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| <b>7</b>  | <b>Раздел 4</b><br><b>Спортивные игры</b> | <b>2</b> |                                                           |                     | <b>34</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>ОК-8</b><br>ПК - 19       |
| 7.1.      | Тема 12<br>Баскетбол                      | 2        |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 7.2.      | Тема 13<br>Волейбол                       | 2        |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 7.3.      | Тема 14<br>Легкая атлетика                | 2        |                                                           |                     | 14                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |

| № п/п      | Наименования разделов и тем         | Семестр  | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          | Коды формируемых компетенций |
|------------|-------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
|            |                                     |          | лекции                                                    | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирование | рефераты (эссе) | индивидуальные домашние задания | самостоятельное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточная аттестация |                              |
| 1          | 2                                   | 3        | 4                                                         | 5                   | 6                    | 7        | 8                       | 9               | 10                              | 11                                | 12                    | 13                       | 14                           |
| <b>8.</b>  | <b>Контактная работа</b>            | <b>2</b> |                                                           |                     | <b>70</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>2</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>9.</b>  | <b>Самостоятельная работа</b>       | <b>2</b> |                                                           |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          | <b>x</b>                     |
| <b>10.</b> | <b>Объем дисциплины в семестре</b>  | <b>2</b> |                                                           |                     | <b>70</b>            |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>2</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>11.</b> | <b>Раздел 5<br/>Легкая атлетика</b> | <b>3</b> |                                                           |                     | <b>34</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>ОК-8<br/>ПК - 19</b>      |
| 11.1.      | Тема 15<br>Легкая атлетика          | 3        |                                                           |                     | 14                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 11.2.      | Тема 16<br>Волейбол.                | 3        |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 11.3.      | Тема 17<br>Баскетбол.               | 3        |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| <b>12.</b> | <b>Раздел 6<br/>Футбол</b>          | <b>3</b> |                                                           |                     | <b>16</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>ОК-8<br/>ПК - 19</b>      |
| 12.1.      | Тема 18<br>Футбол                   | 3        |                                                           |                     | 12                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 12.2.      | Тема 19<br>Гимнастика               | 3        |                                                           |                     | 2                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| <b>13.</b> | <b>Контактная работа</b>            | <b>3</b> |                                                           |                     | <b>48</b>            |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>2</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>14.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>       | <b>3</b> |                                                           |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>15.</b> | <b>Объем дисциплины в семестре</b>  | <b>3</b> |                                                           |                     | <b>48</b>            |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>2</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>16.</b> | <b>Раздел 7</b>                     | <b>4</b> |                                                           |                     | <b>28</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>ОК-8</b>                  |

| № п/п      | Наименования разделов и тем            | Семестр  | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          | Коды формируемых компетенций |
|------------|----------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
|            |                                        |          | лекции                                                    | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирование | рефераты (эссе) | индивидуальные домашние задания | самостоятельное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточная аттестация |                              |
| 1          | 2                                      | 3        | 4                                                         | 5                   | 6                    | 7        | 8                       | 9               | 10                              | 11                                | 12                    | 13                       | 14                           |
|            | <b>Лыжная подготовка</b>               |          |                                                           |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          | ПК - 19                      |
| 16.1.      | Тема 20<br>Лыжная подготовка           | 4        |                                                           |                     | 4                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 16.2.      | Тема 21<br>Общая физическая подготовка | 4        |                                                           |                     | 12                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 16.3.      | Тема 22<br>Гимнастика                  | 4        |                                                           |                     | 4                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 16.4.      | Тема 23<br>Футбол                      | 4        |                                                           |                     | 8                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| <b>17.</b> | <b>Раздел 8<br/>Спортивные игры</b>    | <b>4</b> |                                                           |                     | <b>26</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>ОК-8</b><br>ПК - 19       |
| 17.1.      | Тема 24<br>Баскетбол                   | 4        |                                                           |                     | 6                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 17.2.      | Тема 25<br>Волейбол                    | 4        |                                                           |                     | 6                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 17.3.      | Тема 26<br>Легкая атлетика             | 4        |                                                           |                     | 14                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| <b>18.</b> | <b>Контактная работа</b>               | <b>4</b> |                                                           |                     | <b>54</b>            |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>19.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>          | <b>4</b> |                                                           |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>20.</b> | <b>Объем дисциплины в семестре</b>     | <b>4</b> |                                                           |                     | <b>54</b>            |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>21.</b> | <b>Раздел 9<br/>Легкая атлетика</b>    | <b>5</b> |                                                           |                     | <b>34</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>ОК-8</b><br>ПК - 19       |



| № п/п      | Наименования разделов и тем            | Семестр  | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          | Коды формируемых компетенций |
|------------|----------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
|            |                                        |          | лекции                                                    | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирование | рефераты (эссе) | индивидуальные домашние задания | самостоятельное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточная аттестация |                              |
| 1          | 2                                      | 3        | 4                                                         | 5                   | 6                    | 7        | 8                       | 9               | 10                              | 11                                | 12                    | 13                       | 14                           |
| 21.1.      | Тема 27<br>Легкая атлетика.            | 5        |                                                           |                     | 14                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 21.2.      | Тема 28<br>Волейбол.                   | 5        |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 21.3       | Тема 29<br>Баскетбол                   | 5        |                                                           |                     | 10                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| <b>22.</b> | <b>Раздел 10<br/>Футбол</b>            | <b>5</b> |                                                           |                     | <b>16</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>ОК-8<br/>ПК - 19</b>      |
| 22.1.      | Тема 30<br>Футбол                      | 5        |                                                           |                     | 14                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 22.2.      | Тема 31<br>Гимнастика                  | 5        |                                                           |                     | 2                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| <b>23</b>  | <b>Контактная работа</b>               | <b>5</b> |                                                           |                     | <b>50</b>            |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>24</b>  | <b>Самостоятельная работа</b>          | <b>5</b> |                                                           |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>25</b>  | <b>Объем дисциплины в семестре</b>     | <b>5</b> |                                                           |                     | <b>50</b>            |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>26.</b> | <b>Раздел 11<br/>Лыжная подготовка</b> | <b>6</b> |                                                           |                     | <b>16</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>ОК-8<br/>ПК - 19</b>      |
| 26.1.      | Тема 32<br>Лыжная подготовка           | 6        |                                                           |                     | 4                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 26.2.      | Тема 33<br>Волейбол.                   | 6        |                                                           |                     | 12                   |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| <b>27.</b> | <b>Раздел 12<br/>Легкая атлетика</b>   | <b>6</b> |                                                           |                     | <b>16</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>x</b>                 | <b>ОК-8<br/>ПК - 19</b>      |

| № п/п      | Наименования разделов и тем        | Семестр  | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          | Коды формируемых компетенций |
|------------|------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
|            |                                    |          | лекции                                                    | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирование | рефераты (эссе) | индивидуальные домашние задания | самостоятельное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточная аттестация |                              |
| 1          | 2                                  | 3        | 4                                                         | 5                   | 6                    | 7        | 8                       | 9               | 10                              | 11                                | 12                    | 13                       | 14                           |
| 27.1.      | Тема 35<br>Футбол                  | 6        |                                                           |                     | 8                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| 27.2.      | Тема 36<br>Легкая атлетика         | 6        |                                                           |                     | 8                    |          |                         | x               |                                 |                                   |                       | x                        | ОК-8<br>ПК - 19              |
| <b>28.</b> | <b>Контактная работа</b>           | <b>6</b> |                                                           |                     | <b>34</b>            |          |                         | <b>x</b>        |                                 |                                   |                       | <b>2</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>29.</b> | <b>Самостоятельная работа</b>      | <b>6</b> |                                                           |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          | <b>x</b>                     |
| <b>30.</b> | <b>Объем дисциплины в семестре</b> | <b>6</b> |                                                           |                     | <b>34</b>            |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>2</b>                 | <b>x</b>                     |
| <b>31.</b> | <b>Всего по дисциплине</b>         | <b>x</b> |                                                           |                     | <b>320</b>           |          |                         |                 |                                 |                                   |                       | <b>8</b>                 | <b>x</b>                     |

## 5.2. Содержание дисциплины

5.2.1- Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)

5.2.2- Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)

### 5.2.3- Темы практических занятий

| № п.п. | Наименование темы занятий   | Объем,<br>Академические ча-<br>сы |
|--------|-----------------------------|-----------------------------------|
| ПЗ - 1 | Легкая атлетика.            | 2                                 |
| ПЗ - 2 | Легкая атлетика.            | 2                                 |
| ПЗ - 3 | Легкая атлетика.            | 2                                 |
| ПЗ - 4 | Легкая атлетика.            | 2                                 |
| ПЗ - 5 | Легкая атлетика.            | 2                                 |
| ПЗ - 6 | Легкая атлетика.            | 2                                 |
| ПЗ - 7 | Легкая атлетика.            | 2                                 |
| ПЗ - 8 | Легкая атлетика.            | 2                                 |
| ПЗ - 9 | Волейбол.                   | 2                                 |
| ПЗ -10 | Волейбол.                   | 2                                 |
| ПЗ -11 | Волейбол.                   | 2                                 |
| ПЗ -12 | Волейбол.                   | 2                                 |
| ПЗ -13 | Волейбол.                   | 2                                 |
| ПЗ -14 | Баскетбол                   | 2                                 |
| ПЗ -15 | Баскетбол                   | 2                                 |
| ПЗ -16 | Баскетбол                   | 2                                 |
| ПЗ -17 | Баскетбол                   | 2                                 |
| ПЗ -18 | Футбол                      | 2                                 |
| ПЗ -19 | Футбол                      | 2                                 |
| ПЗ -20 | Футбол                      | 2                                 |
| ПЗ -21 | Футбол                      | 2                                 |
| ПЗ -22 | Футбол                      | 2                                 |
| ПЗ -23 | Гимнастика                  | 2                                 |
| ПЗ -24 | Гимнастика                  | 2                                 |
| ПЗ -25 | Гимнастика                  | 2                                 |
| ПЗ -26 | Гимнастика                  | 2                                 |
| ПЗ -27 | Лыжная подготовка           | 2                                 |
| ПЗ -28 | Лыжная подготовка           | 2                                 |
| ПЗ -29 | Общая физическая подготовка | 2                                 |
| ПЗ -30 | Общая физическая подготовка | 2                                 |
| ПЗ -31 | Общая физическая подготовка | 2                                 |
| ПЗ -32 | Общая физическая подготовка | 2                                 |

|        |                             |   |
|--------|-----------------------------|---|
| ПЗ -33 | Общая физическая подготовка | 2 |
|        | Семестр 2                   |   |
| ПЗ -34 | Лыжная подготовка           | 2 |
| ПЗ -35 | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -36 | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -37 | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -38 | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -39 | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -40 | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -41 | Гимнастика                  | 2 |
| ПЗ -42 | Гимнастика                  | 2 |
| ПЗ -43 | Гимнастика                  | 2 |
| ПЗ -44 | Гимнастика                  | 2 |
| ПЗ -45 | Гимнастика                  | 2 |
| ПЗ -46 | Гимнастика                  | 2 |
| ПЗ -47 | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -48 | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -49 | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -50 | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -51 | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -52 | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -53 | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -54 | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -55 | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -56 | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -57 | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -58 | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -59 | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -60 | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -61 | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -62 | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -63 | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -64 | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -65 | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -66 | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -67 | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -68 | Легкая атлетика             | 2 |
|        | Семестр 3                   |   |
| ПЗ -69 | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -70 | Легкая атлетика             | 2 |

|         |                             |   |
|---------|-----------------------------|---|
| ПЗ -71  | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -72  | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -73  | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -74  | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -75  | Легкая атлетика             | 2 |
| ПЗ -76  | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -77  | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -78  | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -79  | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -80  | Волейбол.                   | 2 |
| ПЗ -81  | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -82  | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -83  | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -84  | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -85  | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -86  | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -87  | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -88  | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -89  | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -90  | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -91  | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -92  | Гимнастика                  | 2 |
|         | Семестр 4                   |   |
| ПЗ -93  | Лыжная подготовка           | 2 |
| ПЗ -94  | Лыжная подготовка           | 2 |
| ПЗ -95  | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -96  | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -97  | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -98  | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -99  | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -100 | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ -101 | Гимнастика                  | 2 |
| ПЗ -102 | Гимнастика                  | 2 |
| ПЗ -103 | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -104 | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -105 | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -106 | Футбол                      | 2 |
| ПЗ -107 | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -108 | Баскетбол                   | 2 |
| ПЗ -109 | Баскетбол                   | 2 |

|         |                   |   |
|---------|-------------------|---|
| ПЗ -110 | Волейбол.         | 2 |
| ПЗ -111 | Волейбол.         | 2 |
| ПЗ -112 | Волейбол.         | 2 |
| ПЗ -113 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -114 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -115 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -116 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -117 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -118 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -119 | Легкая атлетика   | 2 |
|         | Семестр 5         |   |
| ПЗ -120 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -121 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -122 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -123 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -124 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -125 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -126 | Легкая атлетика   | 2 |
| ПЗ -127 | Волейбол.         | 2 |
| ПЗ -128 | Волейбол.         | 2 |
| ПЗ -129 | Волейбол.         | 2 |
| ПЗ -130 | Волейбол.         | 2 |
| ПЗ -131 | Волейбол.         | 2 |
| ПЗ -132 | Баскетбол         | 2 |
| ПЗ -133 | Баскетбол         | 2 |
| ПЗ -134 | Баскетбол         | 2 |
| ПЗ -135 | Баскетбол         | 2 |
| ПЗ -136 | Баскетбол         | 2 |
| ПЗ -137 | Футбол            | 2 |
| ПЗ -138 | Футбол            | 2 |
| ПЗ -139 | Футбол            | 2 |
| ПЗ -140 | Футбол            | 2 |
| ПЗ -141 | Футбол            | 2 |
| ПЗ-142  | Футбол            | 2 |
| ПЗ -143 | Футбол            | 2 |
| ПЗ -144 | Гимнастика        | 2 |
|         | Семестр 6         |   |
| ПЗ -145 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ -146 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-147  | Волейбол.         | 2 |

|         |                 |     |
|---------|-----------------|-----|
| ПЗ -148 | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -149 | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -150 | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -151 | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -152 | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ-153  | Футбол          | 2   |
| ПЗ -154 | Футбол          | 2   |
| ПЗ -155 | Футбол          | 2   |
| ПЗ -156 | Футбол          | 2   |
| ПЗ -157 | Легкая атлетика | 2   |
| ПЗ -158 | Легкая атлетика | 2   |
| ПЗ-159  | Легкая атлетика | 2   |
| ПЗ -160 | Легкая атлетика | 2   |
| Итого:  |                 | 320 |

- 5.2.4- Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)
- 5.2.5- Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены планом)
- 5.2.6- Темы рефератов (не предусмотрены)
- 5.2.7- Темы эссе (не предусмотрены)
- 5.2.8- Темы индивидуальных домашних заданий (не предусмотрены)
- 5.2.9- Вопросы для самостоятельного изучения (не предусмотрены)

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Семенов Л.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 200 с. ЭБС «IPRbooks»
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с. ЭБС «IPRbooks»

### **6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с. ЭБС «IPRbooks»
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. ЭБС «ЮРАЙТ»

### **6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям**

- Электронное учебное пособие включающее:
- методические указания по выполнению практических работ.

#### **6. 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена.

#### **6. 5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Open Office
2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

#### **6. 6 Перечень ресурсов информационных телекоммуникационной сети, «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС IPRbooks
2. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС
3. <http://rucont.ru/> - ЭБС
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС
5. <http://www.exponenta.ru/> - образовательный математический сайт.
6. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)
7. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.

8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

9. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

#### **7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Занятия практического типа проводятся в легкоатлетическом манеже, оборудованном беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами, а так же в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 6.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 20 октября 2015 г. № 1172

Разработал:



В.В. Хабаров