

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

Кафедра физвоспитания и спорта

Элективная программа дисциплины

Б1.В.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки : 27.03.04. Управление в технических системах.

**Профиль подготовки Системы и средства автоматизации
технологических процессов.**

Квалификационная (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б1.В.18 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.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б1.В.18 Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей, представлена в таблице 2.2.

Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины

Дисциплина	Раздел
Физическая культура	Программа среднего (полного) общего образования

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

Дисциплина	Раздел
Психология и педагогика	Все разделы

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 способностью использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Этап 1 знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Этап 2 знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>Этап 1 уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Этап 2 уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры</p> <p>Этап 2 владеть практическими методами основ физической культуры.</p>

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б1.В.18 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**

№ п/п	Вид учебных занятий	Итого КР	Итого СР	Семестр № 1		Семестр № 2		Семестр № 3		Семестр № 4		Семестр № 5		Семестр № 6	
				КР	СР										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Лекции (Л)														
2	Лабораторные работы (ЛР)														
3	Практические занятия (ПЗ)	322		66		70		50		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 (СИВ)														
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)														
11	Промежуточная аттестация	6		2		2								2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации	x	x	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 проектирован- ие	рефераты (эссе)	индивидуаль- ные домашние	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточ- ная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Раздел 1 Легкая атлетика.	1			34			x				x	OK-8
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика.	1			16			x				x	OK-8
1.2.	Тема 2 Волейбол.	1			10			x				x	OK-8
	Тема 3 Баскетбол.	1			8			x				x	OK-8
2.	Раздел 2 Спортивные игры	1			32			x				x	OK-8
2.1.	Тема 4 Футбол	1			10			x				x	OK-8
2.2.	Тема 5 Гимнастика	1			8			x				x	OK-8
2.3.	Тема 6 Лыжная подготовка	1			4			x				x	OK-8
2.4	Тема 7 Общая физическая	1			10			x				x	OK-8

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

№ 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 проектирован- ие	рефераты (эссе)	направленные домашние занятия	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточ- ная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8.	Контактная работа	2			72			x				2	x
9.	Самостоятельная работа	2											x
10.	Объем дисциплины в семестре	2			72							2	x
11.	Раздел 5 Легкая атлетика	3			34			x				x	OK-8
11.1.	Тема 15 Легкая атлетика	3			14			x				x	OK-8
11.2.	Тема 16 Волейбол.	3			10			x				x	OK-8
11.3.	Тема 17 Баскетбол.	3			10			x				x	OK-8
12.	Раздел 6 Футбол	3			16			x				x	OK-8
12.1.	Тема 18 Футбол	3			14			x				x	OK-8
12.2.	Тема 19 Гимнастика	3			2			x				x	OK-8
13.	Контактная работа	3			50							x	x
14.	Самостоятельная работа	3										x	x
15.	Объем дисциплины в семестре	3			50							x	x
16.	Раздел 7	4			28			x				x	OK-8

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

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	2	3	лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	направленные домашние самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	14	
21.1.	Тема 27 Легкая атлетика.	5			14			x				x	OK-8
21.2.	Тема 28 Волейбол.	5			10			x				x	OK-8
21.3	Тема 29 Баскетбол	5			10			x				x	OK-8
22.	Раздел 10 Футбол	5			16			x				x	OK-8
22.1.	Тема 30 Футбол	5			14			x				x	OK-8
22.2.	Тема 31 Гимнастика	5			2			x				x	OK-8
23	Контактная работа	5			34							x	x
24	Самостоятельная работа	5										x	x
25	Объем дисциплины в семестре	5			34							x	x
26.	Раздел 11 Лыжная подготовка	6			16			x				x	OK-8
26.1.	Тема 32 Лыжная подготовка	6			4			x				x	OK-8
26.2.	Тема 33 Волейбол.	6			12			x				x	OK-8
27.	Раздел 12 Легкая атлетика	6			16			x				x	OK-8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	2	3	лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирован- ие	рефераты (эссе)	направленные домашние	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточ- ная аттестация	
27.1.	Тема 35 Футбол	6			8			x				x	OK-8
27.2.	Тема 36 Легкая атлетика	6			8			x				x	OK-8
28.	Контактная работа	6			50			x				2	x
29.	Самостоятельная работа	6											x
30.	Объем дисциплины в семестре	6			50							2	x
31.	Всего по дисциплине	x			322							6	x

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, Академические часы
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	Футбол	2

ПЗ -93	Гимнастика	2
	Семестр 4	
ПЗ -94	Лыжная подготовка	2
ПЗ -95	Лыжная 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	Общая физическая подготовка	2
ПЗ -102	Гимнастика	2
ПЗ -103	Гимнастика	2
ПЗ -104	Футбол	2
ПЗ -105	Футбол	2
ПЗ -106	Футбол	2
ПЗ -107	Футбол	2
ПЗ -108	Баскетбол	2
ПЗ -109	Баскетбол	2
ПЗ -110	Баскетбол	2
ПЗ -111	Волейбол.	2
ПЗ -112	Волейбол.	2
ПЗ -113	Волейбол.	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
ПЗ -120	Легкая атлетика	2
	Семестр 5	
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	Легкая атлетика	2
ПЗ -128	Волейбол.	2
ПЗ -129	Волейбол.	2
ПЗ -130	Волейбол.	2
ПЗ -131	Волейбол.	2
ПЗ -132	Волейбол.	2
ПЗ -133	Баскетбол	2
ПЗ -134	Баскетбол	2
ПЗ -135	Баскетбол	2
ПЗ -136	Баскетбол	2
ПЗ -137	Баскетбол	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	Футбол	2
ПЗ -145	Гимнастика	2
	Семестр 6	
ПЗ -146	Лыжная подготовка	2
ПЗ -147	Лыжная подготовка	2
ПЗ-148	Волейбол.	2
ПЗ -149	Волейбол.	2
ПЗ -150	Волейбол.	2
ПЗ -151	Волейбол.	2
ПЗ -152	Волейбол.	2
ПЗ -153	Волейбол.	2
ПЗ-154	Футбол	2
ПЗ -155	Футбол	2
ПЗ -156	Футбол	2
ПЗ -157	Футбол	2

ПЗ -158	Легкая атлетика	2
ПЗ -159	Легкая атлетика	2
ПЗ-160	Легкая атлетика	2
ПЗ -161	Легкая атлетика	2
Итого:		322

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. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). <https://biblio-online.ru/book/F61BD7F2-F404-4ADA-B0F2-A86730E91149>

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001. - 88 с. <http://window.edu.ru/resource/539/25539>

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://e.lanbook.com/> - ЭБС
2. <http://rucont.ru/> - ЭБС
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС
4. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)
5. <http://www.edu.ru> - федеральный портал российского образования.

Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.

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

7. <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.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

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:

Р.Р. Сметанкин