

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.28 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки:** 35.03.01 Лесное дело

**Профиль подготовки:** Лесное хозяйство

**Квалификация выпускника** бакалавр

**Форма обучения** очная

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «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 |

**Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины**

| Компетенция | Дисциплина  |
|-------------|---|
| ОК-8        | 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 и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятель- | 1 этап: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических ос- | 1 этап: уметь применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способно- | 1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры; |

|       |  |  |   |
|-------|--|--|---|
| ности | <p>новах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни;</p> <p>2 этап: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p> | <p>стей и качеств;</p> <p>2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> | <p>2 этап: практически-ми методами основ физической культуры.</p> |
|-------|--|--|---|

#### **4. Объем дисциплины**

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часа, распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу обучающихся (СР) по видам учебных занятий и по периодам обучения 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 |    | Се-местр №2 |    | Се-местр №3 |    | Се-местр №4 |    | Се-местр №5 |    | Се-местр №6 |    | Се-местр №7 |    | Се-местр №8 |    |
|-------|--|----------|----------|-------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|-------------|----|
|       |  |          |          | КР          | СР | КР          | СР | КР          | СР | КР          | СР | КР          | СР | КР          | СР | КР          | СР | КР          | СР |
| 1     | 2  | 3        | 4        | 5           | 6  | 7           | 8  | 9           | 10 | 11          | 12 | 13          | 14 | 15          | 16 | 17          | 18 | 19          | 20 |
| 1     | Лекции (Л)                                 | -        | -        | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  |
| 2     | Лабораторные работы (ЛР)                   | -        | -        | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  |
| 3     | Практические занятия (ПЗ)                  | 298      | 16       | 32          | 8  | 64          | -  | 32          | 8  | 24          | -  | 44          | -  | 14          | -  | 48          | -  | 40          |    |
| 4     | Семинары (С)                               | -        | -        | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  |
| 5     | Курсовое проектирование (КП)               | -        | -        | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  |
| 6     | Рефераты (Р)                               | -        | -        | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  |
| 7     | Эссе (Э)                                   | -        | -        | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  |
| 8     | Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)      | -        | -        | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  |
| 9     | Самостоятельное изучение вопросов (СИБ)    | 16       | -        | -           | 8  | -           | -  | -           | 8  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  |
| 10    | Подготовка к занятиям (ПкЗ)                | -        | -        | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  | -           | -  |
| 11    | Промежуточная аттестация                   | 14       | -        | 2           | -  | 2           | -  | 2           | -  | 2           | -  | 2           | -  | 2           | -  | -           | -  | 2           | -  |
| 12    | Наименование вида промежуточной аттестации | х        | х        | зачет       |    | зачет       |    | зачет       |    | зачет       |    | зачет       |    | зачет       |    | -           |    | зачет       |    |
| 13    | Всего                                      | 328      |          | 34          | 8  | 66          | -  | 34          | 8  | 26          | -  | 46          | -  | 16          | -  | 48          | -  | 42          | -  |

## 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 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 1        | -   | -                   | 22                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 1.1.  | <b>Тема 1-3</b> Легкая атлетика   | 1        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 1.2.  | <b>Тема 4 -7</b> Волейбол   | 1        | -   | -                   | 8                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 1.3.  | <b>Тема 8-11</b> Баскетбол  | 1        | -   | -                   | 8                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 2.    | <b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 1        | -   | -                   | 10                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 2.1.  | <b>Тема 12</b> Спортивные игры (футбол)                                       | 1        | -   | -                   | 2                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 2.2.  | <b>Тема 13-14</b> Гимнастика  | 1        | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 2.3.  | <b>Тема 15-16</b> Легкая атлетика   | 1        | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 3.    | <b>Контактная работа</b>  | 1        | -   | -                   | 32                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | x                            |
| 4.    | <b>Самостоятельная работа</b>   | 1        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 8                                 | -                     | x                        | x                            |
| 4.1   | <b>Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 1        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 4                                 | -                     | x                        | x                            |
| 4.2   | <b>Тема 1</b> Легкая атлетика   | 1        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 2                                 | -                     | x                        | x                            |
| 4.3   | <b>Тема 2</b> Волейбол  | 1        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 2                                 | -                     | x                        | x                            |
| 5.    | <b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 1        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 4                                 | -                     | x                        | x                            |
| 5.1   | <b>Тема 3</b> Спортивные игры (футбол)  | 1        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 2                                 | -                     | x                        | x                            |
| 5.2   | <b>Тема 4</b> Гимнастика  | 1        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 2                                 | -                     | x                        | x                            |
| 6.    | <b>Объем дисциплины в семестре</b>  | <b>1</b> | -   | -                   | <b>32</b>            | -        | -                       | <b>x</b>        | -                               | <b>8</b>                          | -                     | <b>x</b>                 | ОК -8                        |
| 7     | <b>Раздел 3 Физкультурное образование с про-</b>                              | 2        | -   | -                   | 34                   | -        | -                       | x               | -                               | 4                                 | -                     | x                        | ОК -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 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>Профессиональной направленностью.</b>                                      |         |   |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          |                              |
| 7.1.  | Тема 17-21 Лыжная подготовка  | 2       | -   | -                   | 10                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 7.2.  | Тема 22-27 О.Ф.П.   | 2       | -   | -                   | 12                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 7.3.  | Тема 28-29 Гимнастика   | 2       | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 7.4.  | Тема 30-33 Спортивные игры (футбол)   | 2       | -   | -                   | 8                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 8.    | <b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 2       | -   | -                   | 30                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 8.1.  | Тема 34-38 Баскетбол  | 2       | -   | -                   | 10                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 8.2.  | Тема 39-43 Волейбол   | 2       | -   | -                   | 10                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 8.3.  | Тема 44-48 Легкая атлетика  | 2       | -   | -                   | 10                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 9.    | <b>Контактная работа</b>  | 2       | -   | -                   | 64                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | 2                        | x                            |
| 10.   | <b>Самостоятельная работа</b>   | 2       | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | x                            |
| 11.   | <b>Объем дисциплины в семестре</b>  | 2       | -   | -                   | 64                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | 2                        | x                            |
| 12.   | <b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 3       | -   | -                   | 22                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 12.1  | Тема 49-53 Легкая атлетика  | 3       | -   | -                   | 10                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 12.2  | Тема 54-56 Волейбол   | 3       | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 12.3. | Тема 57-59 Баскетбол  | 3       | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 13.   | <b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 3       | -   | -                   | 10                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 13.1. | Тема 60-61 Спортивные игры (футбол)   | 3       | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 13.2. | Тема 62-63 Гимнастика   | 3       | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 13.3. | Тема 64 О.Ф.П.  | 3       | -   | -                   | 2                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 14.   | <b>Контактная работа</b>  | 3       | -   | -                   | 32                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | 2                        | x                            |
| 15.   | <b>Самостоятельная работа</b>   | 3       | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 8                                 | -                     | x                        | x                            |
| 15.1  | <b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 3       | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 4                                 | -                     | x                        | x                            |
| 15.2  | Тема 5-6 Баскетбол  | 3       | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 4                                 | -                     | x                        | x                            |
| 16.   | <b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 3       | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | 4                                 | -                     | x                        | x                            |

| № 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                           |
| 16.1  | Тема 7-8 Спортивные игры (футбол)  | 3        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | х               | -                               | 4                                 | -                     | х                        | х                            |
| 17.   | <b>Объем дисциплины в семестре</b>   | <b>3</b> | -   | -                   | <b>32</b>            | -        | -                       | <b>х</b>        | -                               | <b>8</b>                          | -                     | <b>2</b>                 | <b>х</b>                     |
| 18.   | <b>Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>  | 4        | -   | -                   | 12                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 18.1. | Тема 65 Лыжная подготовка  | 4        | -   | -                   | 2                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 18.2. | Тема 66-68 Волейбол  | 4        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 18.3. | Тема 69-70 Баскетбол   | 4        | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 19.   | <b>Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>  | 4        | -   | -                   | 12                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК-8                         |
| 19.1. | Тема 71 Лыжная подготовка  | 4        | -   | -                   | 2                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 19.2. | Тема 72-74 Спортивные игры (футбол)  | 4        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 19.4. | Тема 75-76 О.Ф.П.  | 4        | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 20.   | <b>Контактная работа</b>   | 4        | -   | -                   | 24                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | х                            |
| 21.   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 4        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | х                            |
| 22.   | <b>Объем дисциплины в семестре</b>   | <b>4</b> | -   | -                   | <b>24</b>            | -        | -                       | <b>х</b>        | -                               | -                                 | -                     | <b>х</b>                 | <b>х</b>                     |
| 23.   | <b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>  | 5        | -   | -                   | 22                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 23.1. | Тема 77-79 О.Ф.П.  | 5        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 23.2. | Тема 80-82 Волейбол  | 5        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 23.3. | Тема 83-85 Баскетбол   | 5        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 23.4. | Тема 86-87 Гимнастика  | 5        | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 24.   | <b>Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 5        | -   | -                   | 22                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 24.1. | Тема 88-90 Волейбол  | 5        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 24.2. | Тема 91-93 Гимнастика  | 5        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 24.3. | Тема 94-98 Легкая атлетика   | 5        | -   | -                   | 10                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 25.   | <b>Контактная работа</b>   | 5        | -   | -                   | 44                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | 2                        | х                            |
| 26.   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 5        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | х                            |
| 27.   | <b>Объем дисциплины в семестре</b>   | <b>5</b> | -   | -                   | <b>44</b>            | -        | -                       | <b>х</b>        | -                               | -                                 | -                     | <b>2</b>                 | <b>х</b>                     |
| 28.   | <b>Раздел 11 Физкультурное образование с про-</b>                              | 6        | -   | -                   | 8                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -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 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>Профессиональной направленностью.</b>                                       |          |   |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          |                              |
| 28.2. | Тема 99-100 О.Ф.П.   | 6        | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 28.3. | Тема 101-102 Гимнастика  | 6        | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 29.   | <b>Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 6        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 29.2. | Тема 103 Волейбол  | 6        | -   | -                   | 2                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 29.3. | Тема 104-105 Легкая атлетика   | 6        | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 30.   | <b>Контактная работа</b>   | 6        | -   | -                   | 14                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | 2                        | х                            |
| 31.   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 6        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | х                            |
| 32.   | <b>Объем дисциплины в семестре</b>   | <b>6</b> | -   | -                   | <b>14</b>            | -        | -                       | <b>х</b>        | -                               | -                                 | -                     | <b>2</b>                 | <b>ОК -8</b>                 |
| 33.   | <b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>  | 7        | -   | -                   | 24                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 33.1. | Тема 106-109 О.Ф.П.  | 7        | -   | -                   | 8                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 33.2. | Тема 110-112 Волейбол  | 7        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 33.3. | Тема 113-115 Баскетбол   | 7        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 33.4. | Тема 116-117 Гимнастика  | 7        | -   | -                   | 4                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 34.   | <b>Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b> | 7        | -   | -                   | 24                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 34.1. | Тема 118-120 Волейбол  | 7        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 34.2. | Тема 121-123 Гимнастика  | 7        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 34.3. | Тема 124-129 Легкая атлетика   | 7        | -   | -                   | 12                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 35.   | <b>Контактная работа</b>   | 7        | -   | -                   | 48                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | х                            |
| 36.   | <b>Самостоятельная работа</b>  | 7        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | х                            |
| 37.   | <b>Объем дисциплины в семестре</b>   | <b>7</b> | -   | -                   | <b>48</b>            | -        | -                       | <b>х</b>        | -                               | -                                 | -                     | <b>х</b>                 | <b>х</b>                     |
| 38.   | <b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>  | 8        | -   | -                   | 20                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 38.1. | Тема 130-133 О.Ф.П.  | 8        | -   | -                   | 8                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 38.2. | Тема 134-136 Волейбол  | 8        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 38.3. | Тема 137-139 Баскетбол   | 8        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |
| 39.   | <b>Раздел 10 Физкультурное образование с про-</b>                              | 8        | -   | -                   | 20                   | -        | -                       | х               | -                               | -                                 | -                     | х                        | ОК -8                        |



| №<br>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>Фессиональной направленностью.</b> |          |   |                     |                      |          |                         |                 |                                 |                                   |                       |                          |                              |
| 39.1.      | <b>Тема 140-142</b> Волейбол          | 8        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 39.2.      | <b>Тема 143-145</b> Гимнастика        | 8        | -   | -                   | 6                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 39.3.      | <b>Тема 146-149</b> Легкая атлетика   | 8        | -   | -                   | 8                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | ОК -8                        |
| 40.        | <b>Контактная работа</b>              | 8        | -   | -                   | 40                   | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | 2                        | x                            |
| 41.        | <b>Самостоятельная работа</b>         | 8        | -   | -                   | -                    | -        | -                       | x               | -                               | -                                 | -                     | x                        | x                            |
| <b>42.</b> | <b>Объем дисциплины в семестре</b>    | <b>8</b> | -   | -                   | <b>40</b>            | -        | -                       | <b>x</b>        | -                               | -                                 | -                     | 2                        | <b>x</b>                     |
| <b>43.</b> | <b>Итого</b>                          | -        | -   | -                   | <b>298</b>           | -        | -                       | <b>x</b>        | -                               | <b>16</b>                         | -                     | 14                       | <b>x</b>                     |

## 5. 2. Структура и 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 часы |
|-----------|---------------------------|------------------------------|
| 1 семестр |                           |                              |
| ПЗ - 1    | Легкая атлетика.          | 2                            |
| ПЗ - 2    | Легкая атлетика.          | 2                            |
| ПЗ - 3    | Легкая атлетика.          | 2                            |
| ПЗ - 4    | Волейбол.                 | 2                            |
| ПЗ - 5    | Волейбол.                 | 2                            |
| ПЗ - 6    | Волейбол.                 | 2                            |
| ПЗ – 7    | Волейбол.                 | 2                            |
| ПЗ – 8    | Баскетбол                 | 2                            |
| ПЗ - 9    | Баскетбол                 | 2                            |
| ПЗ -11    | Баскетбол                 | 2                            |
| ПЗ -12    | Спортивные игры (футбол)  | 2                            |
| ПЗ -13    | Гимнастика                | 2                            |
| ПЗ -14    | Гимнастика                | 2                            |
| ПЗ -15    | Легкая атлетика           | 2                            |
| ПЗ -16    | Легкая атлетика           | 2                            |
| СР -1     | Легкая атлетика           | 2                            |
| СР -2     | Волейбол.                 | 2                            |
| СР -3     | Спортивные игры (футбол)  | 2                            |
| СР -4     | Гимнастика                | 2                            |
| 2 семестр |                           |                              |
| ПЗ -17    | Лыжная подготовка         | 2                            |
| ПЗ -18    | Лыжная подготовка         | 2                            |
| ПЗ -19    | Лыжная подготовка         | 2                            |
| ПЗ -20    | Лыжная подготовка         | 2                            |
| ПЗ -21    | Лыжная подготовка         | 2                            |
| ПЗ -22    | О.Ф.П.                    | 2                            |
| ПЗ -23    | О.Ф.П.                    | 2                            |
| ПЗ -24    | О.Ф.П.                    | 2                            |
| ПЗ -25    | О.Ф.П.                    | 2                            |
| ПЗ -26    | О.Ф.П.                    | 2                            |
| ПЗ -27    | О.Ф.П.                    | 2                            |
| ПЗ -28    | Гимнастика                | 2                            |
| ПЗ -29    | Гимнастика                | 2                            |
| ПЗ -30    | Спортивные игры (футбол)  | 2                            |
| ПЗ -31    | Спортивные игры (футбол)  | 2                            |
| ПЗ -33    | Спортивные игры (футбол)  | 2                            |
| ПЗ -34    | Баскетбол                 | 2                            |
| ПЗ -35    | Баскетбол                 | 2                            |
| ПЗ -36    | Баскетбол                 | 2                            |

|           |                          |   |
|-----------|--------------------------|---|
| ПЗ -37    | Баскетбол                | 2 |
| ПЗ -38    | Баскетбол                | 2 |
| ПЗ -39    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -40    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -41    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -42    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -43    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -44    | Легкая атлетика          | 2 |
| ПЗ -45    | Легкая атлетика          | 2 |
| ПЗ -46    | Легкая атлетика          | 2 |
| ПЗ -47    | Легкая атлетика          | 2 |
| ПЗ -48    | Легкая атлетика          | 2 |
| 3 семестр |                          |   |
| ПЗ -49    | Легкая атлетика          | 2 |
| ПЗ -50    | Легкая атлетика          | 2 |
| ПЗ -51    | Легкая атлетика          | 2 |
| ПЗ -52    | Легкая атлетика          | 2 |
| ПЗ -53    | Легкая атлетика          | 2 |
| ПЗ -54    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -55    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -56    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -57    | Баскетбол                | 2 |
| ПЗ -58    | Баскетбол                | 2 |
| ПЗ -59    | Баскетбол                | 2 |
| ПЗ -60    | Спортивные игры (футбол) | 2 |
| ПЗ -61    | Спортивные игры (футбол) | 2 |
| ПЗ -62    | Гимнастика               | 2 |
| ПЗ -63    | Гимнастика               | 2 |
| ПЗ -64    | О.Ф.П.                   | 2 |
| СР-5      | Баскетбол                | 2 |
| СР-6      | Баскетбол                | 2 |
| СР-7      | Спортивные игры (футбол) | 2 |
| СР-8      | Спортивные игры (футбол) | 2 |
| 4 семестр |                          |   |
| ПЗ -65    | Лыжная подготовка        | 2 |
| ПЗ -66    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -67    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -68    | Волейбол.                | 2 |
| ПЗ -69    | Баскетбол                | 2 |
| ПЗ -70    | Баскетбол                | 2 |
| ПЗ -71    | Лыжная подготовка        | 2 |
| ПЗ -72    | Спортивные игры (футбол) | 2 |
| ПЗ -73    | Спортивные игры (футбол) | 2 |
| ПЗ -74    | Спортивные игры (футбол) | 2 |
| ПЗ -75    | О.Ф.П.                   | 2 |
| ПЗ -76    | О.Ф.П.                   | 2 |
| 5 семестр |                          |   |
| ПЗ -77    | О.Ф.П.                   | 2 |
| ПЗ -78    | О.Ф.П.                   | 2 |
| ПЗ -79    | О.Ф.П.                   | 2 |

|           |                 |   |
|-----------|-----------------|---|
| ПЗ -80    | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -81    | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -82    | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -83    | Баскетбол       | 2 |
| ПЗ -84    | Баскетбол       | 2 |
| ПЗ -85    | Баскетбол       | 2 |
| ПЗ -86    | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -87    | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -88    | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -89    | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -90    | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -91    | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -92    | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -93    | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -94    | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ -95    | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ -96    | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ -97    | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ -98    | Легкая атлетика | 2 |
| 6 семестр |                 |   |
| ПЗ -99    | О.Ф.П.          | 2 |
| ПЗ -100   | О.Ф.П.          | 2 |
| ПЗ -101   | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -102   | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -103   | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -104   | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ -105   | Легкая атлетика | 2 |
| 7 семестр |                 |   |
| ПЗ -106   | О.Ф.П.          | 2 |
| ПЗ -107   | О.Ф.П.          | 2 |
| ПЗ -108   | О.Ф.П.          | 2 |
| ПЗ -109   | О.Ф.П.          | 2 |
| ПЗ -110   | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -111   | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -112   | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -113   | Баскетбол       | 2 |
| ПЗ -114   | Баскетбол       | 2 |
| ПЗ -115   | Баскетбол       | 2 |
| ПЗ -116   | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -117   | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -118   | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -119   | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -120   | Волейбол.       | 2 |
| ПЗ -121   | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -122   | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -123   | Гимнастика      | 2 |
| ПЗ -124   | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ -125   | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ -126   | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ -127   | Легкая атлетика | 2 |

|                     |                 |     |
|---------------------|-----------------|-----|
| ПЗ -128             | Легкая атлетика | 2   |
| ПЗ -129             | Легкая атлетика | 2   |
| 8 семестр           |                 |     |
| ПЗ -130             | О.Ф.П.          | 2   |
| ПЗ -131             | О.Ф.П.          | 2   |
| ПЗ -132             | О.Ф.П.          | 2   |
| ПЗ -133             | О.Ф.П.          | 2   |
| ПЗ -134             | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -135             | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -136             | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -137             | Баскетбол       | 2   |
| ПЗ -138             | Баскетбол       | 2   |
| ПЗ -139             | Баскетбол       | 2   |
| ПЗ -140             | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -141             | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -142             | Волейбол.       | 2   |
| ПЗ -143             | Гимнастика      | 2   |
| ПЗ -144             | Гимнастика      | 2   |
| ПЗ -145             | Гимнастика      | 2   |
| ПЗ -146             | Легкая атлетика | 2   |
| ПЗ -147             | Легкая атлетика | 2   |
| ПЗ -148             | Легкая атлетика | 2   |
| ПЗ -149             | Легкая атлетика | 2   |
| Итого по дисциплине |                 | 298 |

**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 учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — ЭБС «IPRbooks».

2. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — ЭБС «IPRbooks».

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

1. Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.Ю. Зиамбетов, С.И. Матявина, Г.Б. Холодова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 104 с. — ЭБС «IPRbooks».

2. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — ЭБС «IPRbooks».

### **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. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) - 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

8. <http://www.iprbookshop.ru/>- ЭБС

### **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, скаладромом, а так же в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

Консультации по дисциплине проводятся в учебных аудиториях для групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в учебных аудиториях для текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа студентов проводится в помещениях для самостоятельной работы, укомплектованном специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебное оборудование хранится и обслуживается в помещениях для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

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

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело (уровень бакалавриата).

Разработал \_\_\_\_\_ *И.В.Комиссаров*