

**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 заочная

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: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессио-	1 этап: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-	1 этап: уметь применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психо-	1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры;

нальной деятельности	<p>биологических основах 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>физических способностей и качеств;</p> <p>2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>2 этап: практическими 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 заня- тий	Итого KP	Итого СР	Семестр № 7		Семестр №8		Семестр №9		Семестр №10	
				KР	СР	KР	СР	KР	СР	KР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лабораторные рабо- ты (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Практические заня- тия (ПЗ)	8	318	2	80	2	80	2	80	2	78
4	Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Курсовое проекти- рование (КП)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Рефераты (Р)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Эссе (Э)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Подготовка к заня- тиям (ПкЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Промежуточная ат- тестация	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-
12	Наименование вида промежуточной ат- тестации	x	x	x		x		x		зачет	
13	Всего	10	318	2	80	2	80	2	80	4	78

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 формируе- мых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проек- тирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние зада- ния	самостоятельное изучение вопро- сов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Раздел 1 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	7	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x OK -8
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика	7	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x OK -8
2.	Контактная работа	7	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x x
3	Самостоятельная работа	7	-	-	-	-	-	x	-	80	-	x	x
3.1	Раздел 1 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	7	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
3.2	Тема 1-10 Легкая атлетика	7	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x
3.3	Тема 11-20 Волейбол	7	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x
4.	Раздел 2 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	7	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
4.1	Тема 21-30 Спортивные игры (футбол)	7	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x
4.2	Тема 31-40 Гимнастика	7	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x
5.	Объем дисциплины в семестре	7	-	-	2	-	-	x	-	8	-	x	OK -8
6.	Раздел 2 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	8	-	-	2	-	-	x	-	4	-	x	OK -8
6.1.	Тема 2 Лыжная подготовка	8	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x OK -8
7.	Контактная работа	8	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x x
8.	Самостоятельная работа	8	-	-	-	-	-	x	-	-	-	-	x x
8.1	Раздел 3 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	8	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
8.2	Тема 41-50 Легкая атлетика	8	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы											Коды формируе- мых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проек- тирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние зада- ния	самостоятельное изучение вопро- сов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
8.3	Тема 51-60 Волейбол	8	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x	
9.	Раздел 4 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	8	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x	
9.1	Тема 61-70 Спортивные игры (футбол)	8	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x	
9.2	Тема 71-80 Гимнастика	8	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x	
10.	Объем дисциплины в семестре	8	-	-	2	-	-	x	-	80	-	x	x	
11.	Раздел 3 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	9	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x	OK -8
11.1	Тема 3 Легкая атлетика	9	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x	OK -8
12.	Самостоятельная работа	9	-	-	-	-	-	x	-	80	-	x	x	
12.1	Раздел 5 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	9	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x	
12.2	Тема 81-90 Баскетбол	9	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x	
12.3	Тема 81-100 Волейбол	9	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x	
13.	Раздел 6 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	9	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x	
13.1	Тема 101 -110 Легкая атлетика	9	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x	
13.2	Тема 111-120 Спортивные игры (футбол)	9	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x	
14.	Объем дисциплины в семестре	9	-	-	2	-	-	x	-	80	-	x	x	
15.	Раздел 4 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	10	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x	OK -8
15.1.	Тема 4 Лыжная подготовка	10	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x	OK -8
16.	Контактная работа	10	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	2	x
17.	Самостоятельная работа	10	-	-	-	-	-	x	-	78	-	x	x	
17.1	Раздел 7 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	10	-	-	-	-	-	x	-	38	-	x	x	
17.2	Тема 121-139 Легкая атлетика	10	-	-	-	-	-	x	-	38	-	x	x	
18.	Раздел 8 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	10	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x	
18.1	Тема 140-149 Спортивные игры (футбол)	10	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x	

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проек- тирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние зада- ния	самостоятельное изучение вопро- сов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
18.2	Тема 150-159 Гимнастика	10	-	-	-	-	-	x	-	20	-	x	x
19.	Объем дисциплины в семестре	10	-	-	2	-	-	x	-	78	-	2	x
20.	Итого	-	-	-	8	-	-	x	-	318	-	2	x

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, академические часы
7 семестр		
ПЗ -1	Легкая атлетика.	2
СР -1	Легкая атлетика.	2
СР -2	Легкая атлетика.	2
СР -3	Легкая атлетика.	2
СР -4	Легкая атлетика.	2
СР -5	Легкая атлетика.	2
СР -6	Легкая атлетика.	2
СР -7	Легкая атлетика.	2
СР -8	Легкая атлетика.	2
СР -9	Легкая атлетика.	2
СР -10	Легкая атлетика.	2
СР -11	Легкая атлетика	2
СР -12	Волейбол.	2
СР -13	Волейбол.	2
СР -14	Волейбол.	2
СР -15	Волейбол.	2
СР -16	Волейбол.	2
СР -17	Волейбол.	2
СР -18	Волейбол.	2
СР -19	Волейбол.	2
СР -20	Волейбол.	2
СР -21	Спортивные игры (футбол)	2
СР -22	Спортивные игры (футбол)	2
СР -23	Спортивные игры (футбол)	2
СР -24	Спортивные игры (футбол)	2
СР -25	Спортивные игры (футбол)	2
СР -26	Спортивные игры (футбол)	2
СР -27	Спортивные игры (футбол)	2
СР -28	Спортивные игры (футбол)	2
СР -29	Спортивные игры (футбол)	2
СР -30	Спортивные игры (футбол)	2
СР -31	Гимнастика	2
СР -32	Гимнастика	2
СР -33	Гимнастика	2
СР -34	Гимнастика	2
СР -35	Гимнастика	2
СР -36	Гимнастика	2
СР -37	Гимнастика	2
СР -38	Гимнастика	2

CP -39	Гимнастика	2
CP -40	Гимнастика	2
8 семестр		
ПЗ -2	Лыжная подготовка	2
CP-41	Легкая атлетика.	2
CP-42	Легкая атлетика.	2
CP-43	Легкая атлетика.	2
CP-44	Легкая атлетика.	2
CP-45	Легкая атлетика.	2
CP-46	Легкая атлетика.	2
CP-47	Легкая атлетика.	2
CP-48	Легкая атлетика.	2
CP-49	Легкая атлетика.	2
CP-50	Легкая атлетика.	2
CP-51	Волейбол.	2
CP-52	Волейбол.	2
CP-53	Волейбол.	2
CP-54	Волейбол.	2
CP-55	Волейбол.	2
CP-56	Волейбол.	2
CP-57	Волейбол.	2
CP-58	Волейбол.	2
CP-59	Волейбол.	2
CP-60	Волейбол.	2
CP-61	Спортивные игры (футбол)	2
CP-62	Спортивные игры (футбол)	2
CP-63	Спортивные игры (футбол)	2
CP-64	Спортивные игры (футбол)	2
CP-65	Спортивные игры (футбол)	2
CP-66	Спортивные игры (футбол)	2
CP-67	Спортивные игры (футбол)	2
CP-68	Спортивные игры (футбол)	2
CP-69	Спортивные игры (футбол)	2
CP-70	Спортивные игры (футбол)	2
CP-71	Гимнастика	2
CP-72	Гимнастика	2
CP-73	Гимнастика	2
CP-74	Гимнастика	2
CP-75	Гимнастика	2
CP-76	Гимнастика	2
CP-77	Гимнастика	2
CP-78	Гимнастика	2
CP-79	Гимнастика	2
CP-80	Гимнастика	2
9 семестр		
ПЗ -3	Легкая атлетика	2
CP-81	Баскетбол	2
CP-82	Баскетбол	2
CP-83	Баскетбол	2
CP-84	Баскетбол	2

CP-85	Баскетбол	2
CP-86	Баскетбол	2
CP-87	Баскетбол	2
CP-88	Баскетбол	2
CP-89	Баскетбол	2
CP-90	Баскетбол	2
CP-91	Волейбол.	2
CP-92	Волейбол.	2
CP-93	Волейбол.	2
CP-94	Волейбол.	2
CP-95	Волейбол.	2
CP-96	Волейбол.	2
CP-97	Волейбол.	2
CP-98	Волейбол.	2
CP-99	Волейбол.	2
CP-100	Волейбол.	2
CP-101	Легкая атлетика	2
CP-102	Легкая атлетика	2
CP-103	Легкая атлетика	2
CP-104	Легкая атлетика	2
CP-105	Легкая атлетика	2
CP-106	Легкая атлетика	2
CP-107	Легкая атлетика	2
CP-108	Легкая атлетика	2
CP-109	Легкая атлетика	2
CP-110	Легкая атлетика	2
CP-111	Спортивные игры (футбол)	2
CP-112	Спортивные игры (футбол)	2
CP-113	Спортивные игры (футбол)	2
CP-114	Спортивные игры (футбол)	2
CP-115	Спортивные игры (футбол)	2
CP-116	Спортивные игры (футбол)	2
CP-117	Спортивные игры (футбол)	2
CP-118	Спортивные игры (футбол)	2
CP-119	Спортивные игры (футбол)	2
CP-120	Спортивные игры (футбол)	2

10 семестр

ПЗ -3	Лыжная подготовка	2
CP-121	Легкая атлетика.	2
CP-122	Легкая атлетика.	2
CP-123	Легкая атлетика.	2
CP-124	Легкая атлетика.	2
CP-125	Легкая атлетика.	2
CP-126	Легкая атлетика.	2
CP-127	Легкая атлетика.	2
CP-128	Легкая атлетика.	2
CP-129	Легкая атлетика.	2
CP-130	Легкая атлетика.	2
CP-131	Легкая атлетика.	2
CP-132	Легкая атлетика.	2

CP-133	Легкая атлетика.	2
CP-134	Легкая атлетика.	2
CP-135	Легкая атлетика.	2
CP-136	Легкая атлетика.	2
CP-137	Легкая атлетика.	2
CP-138	Легкая атлетика.	2
CP-139	Легкая атлетика.	2
CP-140	Спортивные игры (футбол)	2
CP-141	Спортивные игры (футбол)	2
CP-142	Спортивные игры (футбол)	2
CP-143	Спортивные игры (футбол)	2
CP-144	Спортивные игры (футбол)	2
CP-145	Спортивные игры (футбол)	2
CP-146	Спортивные игры (футбол)	2
CP-147	Спортивные игры (футбол)	2
CP-148	Спортивные игры (футбол)	2
CP-149	Спортивные игры (футбол)	2
CP-150	Гимнастика	2
CP-151	Гимнастика	2
CP-152	Гимнастика	2
CP-153	Гимнастика	2
CP-154	Гимнастика	2
CP-155	Гимнастика	2
CP-156	Гимнастика	2
CP-157	Гимнастика	2
CP-158	Гимнастика	2
CP-159	Гимнастика	2
Итого по дисциплине		326

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 информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

6.6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. 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/fkvet/> - 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 спортивном зале - 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 спортивном зале - 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*