

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 35.03.04 Агрономия

Профиль подготовки: Агрономия

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей 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.
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценостного 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.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в цикл дисциплин базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б1.В.19 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 | Физическая культура и спорт |

| | |
|------|---|
| OK-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 |
|---|---|--|---|
| OK-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Этап 1: знать основные положения физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, 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.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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 № 7 | | Семестр №8 | | Семестр №9 | | Семестр №10 | |
|----------|--|----------|----------|-------------|----------|------------|----------|------------|----------|-------------|-----------|
| | | | | КР | СР | КР | СР | КР | СР | КР | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Лекции (Л) | | | | | | | | | | |
| 2 | Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | | | | | |
| 3 | Практические занятия (ПЗ) | 8 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 4 | Семинары (С) | | | | | | | | | | |
| 5 | Курсовое проектирование (КП) | | | | | | | | | | |
| 6 | Рефераты (Р) | | | | | | | | | | |
| 7 | Эссе (Э) | | | | | | | | | | |
| 8 | Индивидуальные домашние задания (ИДЗ) | | | | | | | | | | |
| 9 | Самостоятельное изучение вопросов (СИВ) | | 318 | | 80 | | 80 | | 80 | | 78 |
| 10 | Подготовка к занятиям (ПкЗ) | | | | | | | | | | |
| 11 | Промежуточная аттестация | | | | | | | | | 2 | |
| 12 | Наименование вида промежуточной аттестации | | | | | | | | | | зачет |
| 13 | Всего | 8 | 318 | 2 | 80 | 2 | 80 | 2 | 80 | 2 | 78 |

5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

| № п/п | Наименование разделов и тем | Семестр | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---------|---|---|---|---|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----|-------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. | Раздел 1 Легкая атлетика. | 7 | | | | | 2 | | | 40 | | | | OK-8 |
| 1.1. | Тема 1 Легкая атлетика. | | | | | | 2 | | | | 20 | | | OK-8 |
| 1.2. | Тема 2 Волейбол. | | | | | | | | | 20 | | | | OK-8 |
| 2. | Раздел 2 Спортивные игры | 7 | | | | | | | | 40 | | | | OK-8 |
| 2.1. | Тема 3 Футбол | | | | | | | | | 20 | | | | OK-8 |
| 2.2. | Тема 4 Общая физическая подготовка | | | | | | | | | 20 | | | | OK-8 |
| 3. | Контактная работа | 7 | | | | | | 2 | | | | | | |
| 4. | Самостоятельная работа | 7 | | | | | | | 2 | | | 80 | | OK-8 |
| 5. | Объем дисциплины в семестре | 7 | | | | | | | | 2 | | | | |
| 6. | Раздел 3 Лыжная подготовка | 8 | | | | | | | 2 | | 40 | | | OK-8 |
| 6.1. | Тема 5 Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | | | OK-8 |
| 6.2. | Тема 6 Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | 10 | | |
| 6.3. | Тема 7 Гимнастика | | | | | | | | | | | 10 | | OK-8 |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы | Kontroll kompetenzen kompyemix opomnyayushchih kompetenzen | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|--|---|----------|----------|---|---|-----------|-----------|----|----|-------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 6.4. | Футбол | | | | | | | x | | | x | | OK-8 |
| 7 | Раздел 4 Спорт и игры | 8 | | | | | | x | | | x | | OK-8 |
| 7.1. | Тема 9 Баскетбол | | | | | | | x | | 10 | | x | OK-8 |
| 7.2. | Тема 10 Волейбол | | | | | | | x | | 10 | | x | OK-8 |
| 7.3. | Тема 11 Легкая атлетика | | | | | | | x | | 20 | | x | OK-8 |
| 8. | Контактная работа | 8 | | | | 2 | | x | | | x | x | x |
| 9. | Самостоятельная работа | 8 | | | | | | x | | 80 | x | x | x |
| 10. | Объем дисциплины в семестре | 8 | | | 2 | | x | | 80 | x | x | x | x |
| 11. | Раздел 5 Легкая атлетика | 9 | | | 2 | | x | | 40 | | x | | OK-8 |
| 11.1. | Тема 12 Легкая атлетика | | | | | | | x | | 20 | | x | OK-8 |
| 11.2. | Тема 13 Волейбол. | | | | | 2 | | x | | 10 | | x | OK-8 |
| 11.3. | Тема 14 Баскетбол. | | | | | | | x | | 10 | | x | OK-8 |
| 12. | Раздел 6 Лыжная подготовка | 9 | | | | | | x | | 40 | | x | OK-8 |
| 12.1. | Тема 15 Лыжная подготовка | | | | | | | x | | 16 | | x | OK-8 |
| 12.2. | Тема 16 Общая физическая подготовка | | | | | | | x | 8 | | | x | OK-8 |

| № п/п | Наименование разделов и тем | Семестр | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы | Kompetenzen | | | | | | | | | |
|------------|--|---------|---|-------------|---|---|---|----------|----------|---|-----------|------------|----------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | подготовка | | | | | | | | | | | | |
| 19.2 | Тема 27. Волейбол | | | | | | | | | | | | |
| 19.3 | Тема 28. Баскетбол | | | | | | | | | | | | |
| 20. | Раздел 11. | | | 10 | | | | | | | | | |
| | Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | |
| 20.1 | Тема 29. Футбол | | | | | | | | | | | 2 | |
| 20.2 | Тема 30. Гимнастика | | | | | | | | | | | 2 | |
| 20.3 | Тема 31. Легкая атлетика | | | | | | | | | | | 2 | |
| 20. | Раздел 12. | | | | | | | | | | | 8 | |
| | Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | |
| 20.1 | Тема 32. Легкая атлетика | | | | | | | | | | | 2 | |
| 20.2 | Тема 33. Волейбол | | | | | | | | | | | 2 | |
| 20.3 | Тема 34. Баскетбол | | | | | | | | | | | 2 | |
| 20.4 | Тема 35. Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | 2 | |
| 18. | Контактная работа | | | 10 | | | | 2 | | | 2 | | X |
| 19. | Самостоятельная работа | | | 10 | | | | | X | | 78 | | X |
| 20. | Объем дисциплины в семестре | | | 10 | | | | 2 | | | 78 | | 2 |
| 21. | Всего по дисциплине | | | X | | | | 8 | | | X | 318 | 2 |

5.2. Содержание модулей дисциплины

5.2.1 – Темы лекций (не предусмотрено учебным планом)

5.2.2 – Темы лабораторных работ (не предусмотрено учебным планом)

5.2.3 – Темы практических занятий

| № п.п. | Наименование темы практических занятий | Объем, академические часы |
|---------------------|--|---------------------------|
| ПЗ-1 | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ-2 | Общая физическая подготовка | 2 |
| ПЗ-3 | Волейбол | 2 |
| ПЗ-4 | Футбол | 2 |
| Всего по дисциплине | | 8 |

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

| № п.п. | Наименования темы | Наименование вопроса | Объем, академические часы |
|--------|-----------------------------|--|---------------------------|
| 1. | Тема 1 Легкая атлетика. | Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого старта. | 20 |
| 2. | Тема 2 Волейбол. | Изучение техники стойки волейболиста Изучение техники перемещений волейболиста | 10 |
| 3. | Тема 3 Баскетбол. | Изучение техники стойки баскетболиста. Изучение техники перемещений баскетболиста. | 10 |
| 4. | Тема 4 Футбол | Изучение техники ведения мяча Изучение техники обводки противника | 10 |
| 5 | Тема 5 Гимнастика | Изучение техники перекатов и кувыроков. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине. | 10 |
| 6 | Тема 6 Лыжная подготовка | Подбор лыжного инвентаря. Изучение техники передвижения на лыжах | 10 |
| 7 | Тема 7 | Развитие быстроты и ловкости | 10 |

| | | | |
|----|--|--|----|
| | Общая физическая подготовка | | |
| 8 | Тема 8 Лыжная подготовка | Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами. Изучение техники подъемов и спусков | 10 |
| 9 | Тема 9 Общая физическая подготовка | Развитие скоростной выносливости. | 10 |
| 10 | Тема 10 Гимнастика | Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений | 10 |
| 11 | Тема 11 Футбол | Изучение техники ударов по мячу. Изучение техники ударов по мячу головой | 10 |
| 12 | Тема 12 Баскетбол | Изучение техники ловли и передачи мяча | 10 |
| 13 | Тема 13 Волейбол | Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху | 10 |
| 14 | Тема 14 Легкая атлетика | Изучение техники бега по дистанции. Изучение техники финиширования. | 20 |
| 15 | Тема 15 Легкая атлетика | Изучение техники бега с высокого старта. Изучение техники бега по повороту. | 20 |
| 16 | Тема 16 Волейбол. | Изучение техники верхней передачи мяча. | 10 |
| 17 | Тема 17 Баскетбол. | Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. | 10 |
| 18 | Тема 18 Футбол | Изучение техники обводки противника. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. | 16 |
| 19 | Тема 19 Гимнастика | Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. Изучение техники моста. | 8 |
| 20 | Тема 20 Общая физическая подготовка | Развитие скоростной выносливости. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки | 16 |
| 21 | Тема 21 Легкая атлетика | Изучение техники бега по пересеченной местности. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям) б. | 10 |

| | | | |
|----|------------------------------|--|---|
| | | Изучение техники вбегания в гору и сбегание с горы. | |
| 22 | Тема 22 Волейбол | Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра. | 6 |
| 23 | Тема 23 Футбол | Изучение техники остановки мяча. Изучение техники передачи мяча. | 6 |
| 24 | Тема 24 Лыжная подготовка | Изучение техники попеременного четырехшажного хода. Развитие выносливости средством прохождения дистанции | 6 |
| 25 | Тема 25 Волейбол | Изучение техники нижней передачи мяча. Учебная игра. | 6 |
| 26 | Тема 26 Баскетбол | Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу | 6 |
| 27 | Тема 27 Футбол | Изучение техники передачи мяча внешней и внутренней стороной стопы Изучение техники вбрасывания мяча. | 6 |
| 28 | Тема 28 Футбол | Изучение техники обводки противника. Изучение техники выбивания мяча носком. | 6 |
| 29 | Тема 29 ОФП | Развитие силовых качеств. | 4 |
| 30 | Тема 30 Гимнастика | Изучение техники перекатов и кувыроков. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине. | 4 |
| 31 | Тема 31 Легкая атлетика | Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники низкого старта. | 4 |
| 32 | Тема 32 Легкая атлетика | Изучение техники бега с высокого старта. Изучение техники бега по повороту. | 2 |
| 33 | Тема 33 Волейбол | Изучение техники верхней передачи мяча. Учебная игра | 4 |
| 34 | Тема 34 Баскетбол | Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра | 4 |
| 35 | Тема 35 Лыжная подготовка | Изучение техники | 4 |

| | | | |
|---------------------|--|--|-----|
| | | отталкивания от снега палками и лыжами. Изучение техники подъемов и спусков | |
| Итого по дисциплине | | | 318 |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс] : направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 104 с.
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с.

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (20 июня 2014 года) / Е.З. Абросимов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014. — 181 с.

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

Электронное учебное пособие включающее:

- методические рекомендации по самостояльному изучению вопросов;

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

JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun), Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ «Система тестирования знаний «JoliTest» от 16.06.2009 № 2009613178

Open Office Лицензия на право использования программного обеспечения Open Office\Apache, Версия 2.0, от января 2004 г.

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

1. ЭБС IPRbooks, www.iprbookshop.ru
2. ЭБС Издательства «Лань», www.e.lanbook.com
3. ЭБС Юрайт, www.biblio-online.ru

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, а также на лыжной трассе на территории университета.

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 35.03.04 «Агрономия», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1431.

Разработал: _____ Житенев С.А.