

**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 (специальность): 35.03.04 Агрономия

Профиль подготовки: Селекция и генетика сельскохозяйственных культур

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

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-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.В.19 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 «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

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 профессиональной деятельности	<p>Этап 1 знать основные положения физической культуре общекультурной и профессиональной подготовки студентов, социально – биологических основах физической культуры, основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Этап 2 знать об оздоровительных системах, профессионально-прикладной физической подготовке студентов, 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 «Б.1. В.19 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		семестр №2		семестр №3		семестр №4		семестр №5		семестр №6		семестр №7	
		КР	СР	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
1.	Лекции (Л)																		
2.	Лабораторные работы (ЛР)																		
3.	Практические занятия (ПЗ)	240				22	34	34		22		34		44		30		54	
4.	Курсовое проектирование																		
5.	Рефераты (Р)																		
6.	Эссе (Э)																		
7.	Индивидуальные домашние задания																		
8.	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)	74				2				18					16		8		30
9.	Подготовка к занятиям (ПкЗ)																		
10.	Промежуточная аттестация	14				2	2	2		2		2		2		2		2	
11.	Наименование вида промежуточной аттестации																		
12.	Всего	328				24	2	36		24	18	36		46	16	32	8	56	30

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	Промежуточные аттестации	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Раздел 1 Легкая атлетика.	1			12			x		2		X	ОК-8
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика.	1			6			x		2		X	ОК-8
1.2.	Тема 2 Волейбол.	1			6			x				x	ОК-8
2.	Раздел 2 Спорт игры	1			10			x				x	ОК-8
2.1.	Тема 3 Футбол	1			4			x				x	ОК-8
2.2.	Тема 4 Общая физическая подготовка	1			6			x				x	ОК-8
3.	Контактная работа	1			22			x				2	ОК-8
4.	Самостоятельная	1						x		2			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 подготовки к занятиям	Промежуточные аттестации		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	работа												
10.	Объем дисциплины в семестре	2			34							2	ОК-8
11.	Раздел 5	3			22			x		18		x	ОК-8
	Легкая атлетика												
11.1.	Тема 12 Легкая атлетика	3			10			x		6		x	ОК-8
11.2.	Тема 13 Волейбол.	3			6			x		6		x	ОК-8
11.3.	Тема 14 Баскетбол.	3			6			x		6		x	ОК-8
13.	Контактная работа	3			22							2	ОК-8
14.	Самостоятельная работа	3								18		x	ОК-8
15.	Объем дисциплины в семестре	3			22					18		2	ОК-8
16.	Раздел 6	4			18			x				x	ОК-8
	Лыжная подготовка												
16.1.	Тема 15 Лыжная подготовка	4			6			x				x	ОК-8
16.2.	Тема 16 Общая физическая подготовка	4			6			x				x	ОК-8
16.3.	Тема 17	4			4			x				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		Промежуточные аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Гимнастика												
16.4.	Тема 18 Футбол	4			2			x				x	ОК-8
17.	Раздел 7 Спорт игры	4			16			x				x	ОК-8
17.1.	Тема 19 Баскетбол	4			6			x				x	ОК-8
17.2.	Тема 20 Волейбол	4			6			x				x	ОК-8
17.3.	Тема 21 Легкая атлетика	4			4			x				x	ОК-8
18.	Контактная работа	4			34							2	ОК-8
19.	Самостоятельная работа	4										x	ОК-8
20.	Объем дисциплины в семестре	4			34							2	ОК-8
21.	Раздел 8 Легкая атлетика	5			22			x		8		X	ОК-8
21.1.	Тема 22 Легкая атлетика.	5			12			x		8		X	ОК-8
21.2.	Тема 23 Волейбол.	5			10			x				X	ОК-8
22.	Раздел 9 Футбол	5			22			x				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		Промежуточные аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
22.1.	Тема 24 Футбол	5			10			x				X	OK-8
22.2.	Тема 25 Лыжная подготовка	5			12			x				X	OK-8
23	Контактная работа	5			44							2	OK-8
24	Самостоятельная работа	5										X	OK-8
25	Объем дисциплины в семестре	5			44					8		2	OK-8
26.	Раздел 10 Лыжная подготовка	6			16			x		8		X	OK-8
26.1.	Тема 26 Лыжная подготовка	6			4			x		8		X	OK-8
26.2.	Тема 27 Волейбол.	6			6			x				X	OK-8
26.3.	Тема 28 Баскетбол.	6			6			x				X	OK-8
27.	Раздел 11 Легкая атлетика	6			14			x		8		X	OK-8
27.1.	Тема 29 Футбол	6			6			x		8		X	OK-8
27.2.	Тема 30 Гимнастика	6			4			x				X	OK-8
27.3.	Тема 31	6			4			x				X	OK-8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций	
			Лекции	Лабораторная работа	Практические занятия	Семинары	Курсовое проектирование	Рефераты (эссе)	Индивидуальные домашние задания	Самостоятельное изучение вопросов	Подготовка к занятиям	Промежуточные аттестации		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Легкая атлетика													
28.	Контактная работа	6			30			х				2		ОК-8
29.	Самостоятельная работа	6								16				ОК-8
30.	Объем дисциплины в семестре	6			30					16		2		ОК-8
31.	Всего по дисциплине													
32	Раздел 12 Легкая атлетика	7			54			х		30		х		ОК-8
32.1.	Тема 32 Легкая атлетика	7			16			х		10		х		ОК-8
32.2.	Тема 33 Волейбол.	7			14			х		8		х		ОК-8
32.3.	Тема 34 Баскетбол	7			14			х		8		х		ОК-8
32.4	Тема 35 Лыжная подготовка	7			10					4		х		ОК-8
33.	Контактная работа	7			54							2		ОК-8
34.	Самостоятельная работа	7										х		ОК-8
35.	Объем дисциплины в семестре	7			54					30		2		ОК-8
41.	Всего по дисциплине	328			240					74		14		ОК-8

5.2. содержание 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 лекции	Объем, академические часы
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	Футбол	2
ПЗ-8	Футбол	2
ПЗ-9	О.Ф.П.	2
ПЗ-10	О.Ф.П.	2
ПЗ-11	О.Ф.П.	2
	Семестр 2	
ПЗ-12	Лыжная подготовка	2
ПЗ-13	Лыжная подготовка	2
ПЗ-14	О.Ф.П.	2
ПЗ-15	О.Ф.П.	2
ПЗ-16	Гимнастика	2
ПЗ-17	Гимнастика	2
ПЗ-18	Футбол	2
ПЗ-19	Футбол	2
ПЗ-20	Баскетбол	2
ПЗ-21	Баскетбол	2
ПЗ-22	Баскетбол	2
ПЗ-23	Волейбол	2

ПЗ-24	Волейбол	2
ПЗ-25	Волейбол	2
ПЗ-26	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-27	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-28	Лёгкая атлетика	2
	Семестр 3	
ПЗ-29	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-30	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-31	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-32	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-33	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-34	Волейбол	2
ПЗ-35	Волейбол	2
ПЗ-36	Волейбол	2
ПЗ-37	Баскетбол	2
ПЗ-38	Баскетбол	2
ПЗ-39	Баскетбол	2
	Семестр 4	
ПЗ-40	Лыжная подготовка	2
ПЗ-41	Лыжная подготовка	2
ПЗ-42	О.Ф.П.	2
ПЗ-43	О.Ф.П.	2
ПЗ-44	О.Ф.П.	2
ПЗ-45	Гимнастика	2
ПЗ-46	Гимнастика	2
ПЗ-47	Футбол	2
ПЗ- 48	Футбол	2
ПЗ-49	Футбол	2
ПЗ-50	Баскетбол	2
ПЗ-51	Баскетбол	2

ПЗ-52	Волейбол	2
ПЗ-53	Волейбол	2
ПЗ-54	Легкая атлетика	2
ПЗ-55	Легкая атлетика	2
ПЗ-56	Легкая атлетика	2
	Семестр 5	
ПЗ-57	Легкая атлетика	2
ПЗ-58	Легкая атлетика	2
ПЗ-59	Легкая атлетика	2
ПЗ-60	Легкая атлетика	2
ПЗ-61	Легкая атлетика	2
ПЗ-62	Волейбол	2
ПЗ-63	Волейбол	2
ПЗ-64	Волейбол	2
ПЗ-65	Волейбол	2
ПЗ-66	Волейбол	2
ПЗ-67	Футбол	2
ПЗ-68	Футбол	2
ПЗ-69	Футбол	2
ПЗ-70	Футбол	2
ПЗ-71	Футбол	2
ПЗ-72	Футбол	2
ПЗ-73	Футбол	2
ПЗ-74	Лыжная подготовка	2
ПЗ-75	Лыжная подготовка	2
ПЗ-76	Лыжная подготовка	2
ПЗ-77	Лыжная подготовка	2
ПЗ-78	Лыжная подготовка	2
	Семестр 6	

ПЗ-79	Лыжная подготовка	2
ПЗ-80	Лыжная подготовка	2
ПЗ-81	Волейбол	2
ПЗ-82	Волейбол	2
ПЗ-83	Волейбол	2
ПЗ-84	Баскетбол	2
ПЗ-85	Баскетбол	2
ПЗ-86	Футбол	2
ПЗ-87	Футбол	2
ПЗ-88	Гимнастика	2
ПЗ-89	Гимнастика	2
ПЗ-90	Гимнастика	2
ПЗ-91	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-92	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-93	Лёгкая атлетика	2
	Семестр 7	
ПЗ-94	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-95	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-96	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-97	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-98	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-99	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-100	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-101	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-102	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-103	Лёгкая атлетика	2
ПЗ-104	Волейбол	2
ПЗ-105	Волейбол	2
ПЗ-106	Волейбол	2
ПЗ-107	Волейбол	2
ПЗ-108	Волейбол	2

ПЗ-109	Волейбол	2
ПЗ-110	Волейбол	2
ПЗ-111	Волейбол	2
ПЗ-112	Баскетбол	2
ПЗ-113	Баскетбол	2
ПЗ-114	Баскетбол	2
ПЗ-115	Баскетбол	2
ПЗ-116	Баскетбол	2
ПЗ-117	Баскетбол	2
ПЗ-118	Баскетбол	2
ПЗ-119	Баскетбол	2
ПЗ-120	Баскетбол	2

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 вопросов	Объем, академические часы
1.	Тема 1 Легкая атлетика	1. Воспитание выносливости средством кроссовой подготовки 2. Совершенствование техники бега по дистанции	16
2.	Тема 13 Волейбол	1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху 2. Обучение технике верхней передачи	10
3.	Тема 22 Легкая атлетика	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники низкого старта	10
6.	Тема 35 Лыжная подготовка	1. Обучение строевым приемам 2. Изучение техники передвижения на лыжах	12

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 самостоятельному 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.