

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.17 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направленность подготовки 35.03.06 «Агроинженерия»

Профиль подготовки «Электрооборудование и электротехнологии»

Квалификационная выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б1.В.17 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.17 Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в цикл дисциплин вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б1.В.17 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	Физическая культура и спорт

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 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, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>Этап 1 уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствовани е 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.17 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 (СИБ)		318		80		80		80		78
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)										
11	Промежуточная аттестация	2								2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации									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 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.	Раздел 1 (модуль 1) Легкая атлетика.	7			2			x		34		x	ОК-8
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика.				2			x		16		x	ОК-8
1.2.	Тема 2 Волейбол.							x		10		x	ОК-8
1.3	Тема 3 Баскетбол.							x		8		x	ОК-8
2.	Раздел 2 (модуль 1) Спорт игры	7						x		32		x	ОК-8
2.1.	Тема 4 Футбол							x		10		x	ОК-8
2.2.	Тема 5 Гимнастика							x		4		x	ОК-8
2.3.	Тема 6 Лыжная подготовка							x		8		x	ОК-8
2.4	Тема 7 Общая физическая подготовка							x		10		x	ОК-8
3.	Контактная работа	7			2			x				x	x
4.	Самостоятельная	7						x		66		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
	работа												
5.	Объем дисциплины в семестре	7			2			x		66		x	x
6.	Раздел 3 (модуль 3) Лыжная подготовка	8			2			x		36		x	ОК-8
6.1.	Тема 8 Лыжная подготовка				2			x		6		x	ОК-8
6.2.	Тема 9 Общая физическая подготовка							x		10		x	ОК-8
6.3.	Тема 10 Гимнастика							x		10		x	ОК-8
6.4.	Тема 11 Футбол							x		10		x	ОК-8
7	Раздел 4 (модуль 4) Спорт игры	8						x		34		x	ОК-8
7.1.	Тема 12 Баскетбол							x		10		x	ОК-8
7.2.	Тема 13 Волейбол							x		10		x	ОК-8
7.3.	Тема 14 Легкая атлетика							x		14		x	ОК-8
8.	Контактная работа	8			2			x				x	x
9.	Самостоятельная работа	8						x		70		x	x
10.	Объем дисциплины в семестре	8			2			x		70		x	x
11.	Раздел 5 (модуль 5) Легкая атлетика	9			2			x		34		x	ОК-8
11.1.	Тема 15				2			x		14		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
	Легкая атлетика												
11.2.	Тема 16 Волейбол.							x		10		x	ОК-8
11.3.	Тема 17 Баскетбол.							x		10		x	ОК-8
12.	Раздел 6 (модуль 6) Футбол	9						x		16		x	ОК-8
12.1.	Тема 18 Футбол							x		14		x	ОК-8
12.2.	Тема 19 Гимнастика							x		2		x	ОК-8
16.	Раздел 7 (модуль 7) Лыжная подготовка	9						x		28		x	ОК-8
16.1.	Тема 20 Лыжная подготовка							x		8		x	ОК-8
16.2.	Тема 21 Общая физическая подготовка							x		8		x	ОК-8
16.3.	Тема 22 Гимнастика							x		4		x	ОК-8
16.4.	Тема 23 Футбол							x		8		x	ОК-8
17.	Раздел 8 (модуль 8) Спорт игры	9						x		26		x	ОК-8
17.1.	Тема 24 Баскетбол							x		6		x	ОК-8
17.2.	Тема 25 Волейбол							x		6		x	ОК-8
17.3.	Тема 26 Легкая атлетика							x		14		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
18.	Контактная работа	9			2			x				x	x
19.	Самостоятельная работа	9						x		104		x	x
20.	Объем дисциплины в семестре	9			2			x		104		x	x
21.	Раздел 9 (модуль 9) Легкая атлетика	10			2			x		17		x	ОК-8
21.1.	Тема 27 Легкая атлетика.				2			x		9		x	ОК-8
21.2.	Тема 28 Волейбол.							x		8		x	ОК-8
22.	Раздел 10 (модуль 10) Футбол	10						x		15		x	ОК-8
22.1.	Тема 29 Футбол							x		9		x	ОК-8
22.2.	Тема 30 Лыжная подготовка							x		6		x	ОК-8
23.	Раздел 11 (модуль 11) Лыжная подготовка	10						x		25		x	ОК-8
23.1.	Тема 31 Лыжная подготовка							x		6		x	ОК-8
23.2.	Тема 32 Волейбол.							x		10		x	ОК-8
23.3.	Тема 33 Баскетбол.							x		9		x	ОК-8
24.	Раздел 12 (модуль 12) Легкая атлетика	10						x		21		x	ОК-8
24.1.	Тема 34 Футбол							x		4		x	ОК-8
24.2.	Тема 35							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 проектирован ие	рефераты (эссе)	индивидуаль ные домашние задания	самостоятель ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточн ая аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Гимнастика												
24.3.	Тема 36 Общая физическая подготовка							x		4		x	ОК-8
24.4.	Тема 37 Легкая атлетика							x		9		x	ОК-8
25.	Контактная работа	10			2			x				2	x
26.	Самостоятельная работа	10						x		78			x
27.	Объем дисциплины в семестре	10			2			x		78		2	x
28.	Всего по дисциплине	x			8			x		318		2	x

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	Легкая атлетика	2
ПЗ-3	Спортивные игры	2
ПЗ-4	Спортивные игры	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.	16
2.	Тема 2 Волейбол.	Изучение техники стойки волейболиста.	10
3.	Тема 3 Баскетбол.	Изучение техники стойки баскетболиста.	8
4.	Тема 4 Футбол	Изучение техники ведения мяча	10
5	Тема 5 Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков.	4
6	Тема 6 Лыжная подготовка	Подбор лыжного инвентаря.	8
7	Тема 7 Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости.	10
8	Тема 8 Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	6
9	Тема 9 Общая физическая подготовка	Развитие скоростной выносливости.	10
10	Тема 10 Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков.	10
11	Тема 11 Футбол	Изучение техники обводки противника.	10
12	Тема 12 Баскетбол	Изучение техники перемещений баскетболиста.	10
13	Тема 13 Волейбол	Изучение техники перемещений волейболиста.	10
14	Тема 14 Легкая атлетика	Изучение техники низкого старта.	14
15	Тема 15	Изучение техники бега по	14

	Легкая атлетика	дистанции.	
16	Тема 16 Волейбол.	Изучение техники перемещений волейболиста.	10
17	Тема 17 Баскетбол.	Изучение техники ведения мяча.	10
18	Тема 18 Футбол	Изучение техники остановки мяча.	14
19	Тема 19 Гимнастика	Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	2
20	Тема 20 Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	8
21	Тема 21 Общая физическая подготовка	Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.	8
22	Тема 22 Гимнастика	Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	4
23	Тема 23 Футбол	Изучение техники ведения мяча	8
24	Тема 24 Баскетбол	Изучение техники ловли и передачи мяча.	6
25	Тема 25 Волейбол	Изучение техники перемещений волейболиста.	6
26	Тема 26 Легкая атлетика	Изучение техники финиширования.	14
27	Тема 27 Легкая атлетика.	Изучение техники перекатов и кувырков.	9
28	Тема 28 Волейбол.	Изучение техники подачи мяча	8
29	Тема 29 Футбол	Изучение техники ведения мяча	9
30	Тема 30 Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	6
31	Тема 31 Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	6
32	Тема 32 Волейбол.	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	10
33	Тема 33 Баскетбол.	Изучение техники подачи мяча	9
34	Тема 34 Футбол	Изучение техники ведения мяча	4
35	Тема 35 Гимнастика	Изучение техники упражнений в равновесии.	4
36	Тема 36 Общая физическая подготовка	Развитие гибкости и подвижности в суставах	4
37	Тема 37 Легкая атлетика	Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.	9
Итого по дисциплине			318

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. ЭБС «Юрайт».

2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. ЭБС «Юрайт».

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. ЭБС «Юрайт».

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. ЭБС «Юрайт».

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

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

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

1. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС

2. <http://rucont.ru/> - ЭБС

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС

4. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека (РГБ)

5. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Занятия семинарского типа (лабораторные работы) проводятся в легкоатлетическом манеже, укомплектованном специализированной мебелью: электронное табло, гимнастические скамейки, Брусья, перекладина, грифы с набором весовых дисков, борцовский ковер, гандбольные ворота, волейбольные стойки и сетка, столы настольного тенниса, оборудованная беговая дорожка, мячи разные, а так же в спортивном зале укомплектованном специализированной мебелью: баскетбольная и волейбольная площадки, мячи разные, гимнастические скамейки и гимнастическая стенка и в зале ритмической гимнастики укомплектованном специализированной мебелью: ковер для ритмической гимнастики, зеркальная стенка, музыкальный центр.

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 20 октября 2015 г. № 1172

Разработал _____ В.Ю. Зиамбетов