

**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 35.03.06 Агроинженерия

Профиль подготовки «Технический сервис в АПК»

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

1. Цели освоения дисциплины

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

- понимание роли физической культуры и развития личности и подготовке ее к 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.
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке 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 «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, представлен 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 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 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

Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.19 Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 часов, 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)		320		80		80		80		80
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)										
11	Промежуточная аттестация										
12	Наименование вида промежуточной аттестации									зачет	
13	Всего	8	320	2	80	2	80	2	80	2	80

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 Легкая атлетика	7			2			x		40		x	ОК-8
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика	7			2			x		16		x	ОК-8
1.2.	Тема 2 Волейбол	7						x		16		x	ОК-8
1.3.	Тема 3 Баскетбол	7						x		8		x	ОК-8
2.	Раздел 2 Спорт игры	7						x		40		x	ОК-8
2.1.	Тема 4 Футбол	7						x		16		x	ОК-8
2.2.	Тема 5 Гимнастика	7						x		16		x	ОК-8
2.3.	Тема 6 Общая физическая подготовка	7						x		8		x	ОК-8
3.	Контактная работа	7			2			x				x	x
4.	Самостоятельная работа	7						x		80		x	x
5.	Объем дисциплины в семестре	7			2			x		80		x	x
6.	Раздел 3 Лыжная подготовка	8			2			x		40		x	ОК-8
6.1.	Тема 7	8						x		10		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
	Лыжная подготовка												
6.2.	Тема 8 Общая физическая подготовка	8			2			x		10		x	ОК-8
6.3.	Тема 9 Гимнастика	8						x		10		x	ОК-8
6.4.	Тема 10 Футбол	8						x		10		x	ОК-8
7	Раздел 4 Спорт игры	8						x		40		x	ОК-8
7.1.	Тема 11 Баскетбол	8						x		12		x	ОК-8
7.2.	Тема 12 Волейбол	8						x		14		x	ОК-8
7.3.	Тема 13 Легкая атлетика	8						x		14		x	ОК-8
8.	Контактная работа	8			2			x				x	x
9.	Самостоятельная работа	8						x		80		x	x
10.	Объем дисциплины в семестре	8			2			x		80		x	x
11.	Раздел 5 Легкая атлетика	9			2			x		20		x	ОК-8
11.1.	Тема 14 Легкая атлетика	9						x		8		x	ОК-8
11.2.	Тема 15 Волейбол	9			2			x		6		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
11.3.	Тема 16 Баскетбол	9						х		6		х	ОК-8
12.	Раздел 6 Футбол	9						х		20		х	ОК-8
12.1.	Тема 17 Футбол	9						х		10		х	ОК-8
12.2.	Тема 18 Гимнастика	9						х		10		х	ОК-8
16.	Раздел 7 Лыжная подготовка	9						х		20		х	ОК-8
16.1.	Тема 19 Лыжная подготовка	9						х		8		х	ОК-8
16.2.	Тема 20 Общая физическая подготовка	9						х		4		х	ОК-8
16.3.	Тема 21 Гимнастика	9						х		4		х	ОК-8
16.4.	Тема 22 Футбол	9						х		4		х	ОК-8
17.	Раздел 8 Спорт игры	9						х		20		х	ОК-8
17.1.	Тема 23 Баскетбол	9						х		6		х	ОК-8
17.2.	Тема 24 Волейбол	9						х		6		х	ОК-8
17.3.	Тема 25	9						х		8		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
	Легкая атлетика												
18.	Контактная работа	9			2			x				x	x
19.	Самостоятельная работа	9						x		80		x	x
20.	Объем дисциплины в семестре	9			2			x		80		x	x
21.	Раздел 9 Легкая атлетика	10			2			x		20		x	ОК-8
21.1.	Тема 26 Легкая атлетика	10						x		10		x	ОК-8
21.2.	Тема 27 Волейбол	10						x		10		x	ОК-8
22.	Раздел 10 Футбол	10						x		18		x	ОК-8
22.1.	Тема 28 Футбол	10			2			x		10		x	ОК-8
22.2.	Тема 29 Лыжная подготовка	10						x		8		x	ОК-8
23.	Раздел 11 Лыжная подготовка	10						x		20		x	ОК-8
23.1.	Тема 30 Лыжная подготовка	10						x		6		x	ОК-8
23.2.	Тема 31 Волейбол	10						x		6		x	ОК-8
23.3.	Тема 32 Баскетбол	10						x		8		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
24.	Раздел 12 Легкая атлетика	10						x		22		x	ОК-8
24.1.	Тема 33 Футбол	10						x		4		x	ОК-8
24.2.	Тема 34 Гимнастика	10						x		4		x	ОК-8
24.3.	Тема 35 Общая физическая подготовка	10						x		6		x	ОК-8
24.4.	Тема 36 Легкая атлетика	10						x		8		x	ОК-8
25.	Контактная работа	10			2			x					x
26.	Самостоятельная работа	10						x		80			x
27.	Объем дисциплины в семестре	10			2			x		80			x
28.	Всего по дисциплине	x			8			x		320			x

5.2. 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 занятия	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 учебным 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	Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие дистанции.	16
2	Волейбол	Изучение техники стойки волейболиста.	16
3	Баскетбол	Изучение техники стойки баскетболиста.	8
4	Футбол	Изучение техники ведения мяча	16
5	Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков.	16
6	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости.	8
7	Лыжная подготовка	Подбор лыжного инвентаря.	10
8	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости.	10
9	Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков.	10
10	Футбол	Изучение техники обводки противника.	10
11	Баскетбол	Изучение техники перемещений баскетболиста.	12
12	Волейбол	Изучение техники перемещений волейболиста.	14
13	Легкая атлетика	Изучение техники низкого старта.	14
14	Легкая атлетика	Изучение техники бега по дистанции.	8
15	Волейбол	Изучение техники перемещений волейболиста.	6
16	Баскетбол	Изучение техники ведения мяча.	6
17	Футбол	Изучение техники остановки мяча.	10
18	Гимнастика	Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	10
19	Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	8

20	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.	4
21	Гимнастика	Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	4
22	Футбол	Изучение техники ведения мяча	4
23	Баскетбол	Изучение техники ловли и передачи мяча.	6
24	Волейбол	Изучение техники перемещений волейболиста.	6
25	Легкая атлетика	Изучение техники финиширования.	8
26	Легкая атлетика	Изучение техники перекатов и кувырков.	10
27	Волейбол	Изучение техники подачи мяча	10
28	Футбол	Изучение техники ведения мяча	10
29	Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	8
30	Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	6
31	Волейбол	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	6
32	Баскетбол	Изучение техники подачи мяча	8
33	Футбол	Изучение техники ведения мяча	4
34	Гимнастика	Изучение техники упражнений в равновесии.	4
35	Общая физическая подготовка	Развитие гибкости и подвижности в суставах	6
36	Легкая атлетика	Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.	8
Итого по дисциплине			320

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Идеология вузовской физкультуры (книга) 2009, Доленко Ф.Л., Овчинников С.А., Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ <http://www.iprbookshop.ru/15990.html>

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [Электронный ресурс]: Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В. Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с. ЭБС «Лань» http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=4083

6.3 Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

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 для студентов по самостоятельному изучению вопросов.

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. <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
2. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС

3. <http://rucont.ru/> - ЭБС

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

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

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

7. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

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

Занятия семинарского типа проводятся в учебной аудитории для проведения занятий семинарского типа (спортивный зал, легкоатлетический манеж, зал ритмической гимнастики) и техническими средствами обучения, набором демонстрационного оборудования с возможностью использования мультимедиа (экран переносной, ноутбук), беговая дорожка, футбольная и волейбольная площадка, ковер для борьбы, тренажеры; баскетбольная и волейбольная площадка; зеркальная стенка и ковер, секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки, мячи, лыжи, палки, лыжные ботинки, брусья, гимнастические скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, гантели, гири, штанги.

Консультации по дисциплине проводятся в учебных аудиториях для групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованных специализированной мебелью (учебная доска, стол и стул преподавателя, посадочные места для студентов) и техническими средствами обучения.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в учебных аудиториях для текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью (учебная доска, стол и стул преподавателя, посадочные места для студентов) и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа студентов проводится в помещении для самостоятельной работы, укомплектованном специализированной мебелью (посадочные места для студентов), и техническими средствами обучения и оснащенном компьютерной техникой (персональные компьютеры, учебно-методические пособия, комплекс лицензионного программного обеспечения) с возможностью подключения к сети Интернет (ЭБС "Юрайт", IPRbooks, ООО "Издательство Лань", Национальная электронная библиотека) и доступом в электронную образовательную среду университета.

Оценочные материалы для проведения 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(и): _____ В.Ю. Зиамбетов