

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.20 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 36.03.02 Зоотехния

Профиль подготовки Технология производства продуктов животноводства

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 пол-	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,	1 этап: владеть практическими навыками основ физической культу-

ноценной социальной и профессиональной деятельности	биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни; 2 этап: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; 2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	ры; 2 этап: практическими методами основ физической культуры.
---	---	--	--

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 занятий	Итого КР	Итого СР	Семестр №9		Семестр №10	
				КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	9	10	11	12
1	Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-
2	Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
3	Практические занятия (ПЗ)	4		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)	-	322	-	162	-	160
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)	-	-	-	-	-	-
11	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	2	-
12	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	х		зачет	
13	Всего 328	6	322	2	162	4	160

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)	альные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	СОВ	подготовка к занятиям	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	9	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика	9	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
2.	Контактная работа	9	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	x
3	Самостоятельная работа	9	-	-	-	-	-	x	-	162	-	x	x
3.1	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	9	-	-	-	-	-	x	-	82	-	x	x
3.2	Тема 1-21 Легкая атлетика	9	-	-	-	-	-	x	-	42	-	x	x
3.3	Тема 22-41 Волейбол	9	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
4.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	9	-	-	-	-	-	x	-	80	-	x	x
4.1	Тема 42-61 Спортивные игры (футбол)	9	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
4.2	Тема 62-81 Гимнастика	9	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
5.	Объем дисциплины в семестре	9	-	-	2	-	-	x	-	162	-	x	ОК -8
6.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	10	-	-	2	-	-	x	-	160	-	2	ОК -8
6.1.	Тема 2 Лыжная подготовка	10	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
7.	Контактная работа	10	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	x
8.	Самостоятельная работа	10	-	-	-	-	-	x	-	160	-	x	x
8.1	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	10	-	-	-	-	-	x	-	80	-	x	x

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды форми- руемых компе- танций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирова- ние	рефераты (эссе)	альные до- машние зада- самостоя- тельное изу- чение вопро- сов	подготовка к занятиям	промежуточ- ная аттеста- ция		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8.2	Тема 82-101 Легкая атлетика	10	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
8.3	Тема 102-121 Волейбол	10	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
9.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	10	-	-	-	-	-	x	-	80	-	x	x
9.1	Тема 122-141 Спортивные игры (футбол)	10	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
9.2	Тема 142-161 Гимнастика	10	-	-	-	-	-	x	-	40	-	x	x
9.3	Объем дисциплины в семестре	10	-	-	2	-	-	x	-	160	-	x	x
20.	Итого	-	-	-	4	-	-	x	-	322	-	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 занятия	Объем академические часы
9 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика	2
10 семестр		
ПЗ - 2	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		4

5.2.4 Темы семинарских занятий (не предусмотрены)

5.2.5 Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены)

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.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
9 семестр		
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	Легкая атлетика	2
СР -13	Легкая атлетика	2
СР -14	Легкая атлетика	2
СР -15	Легкая атлетика	2
СР -16	Легкая атлетика	2
СР -17	Легкая атлетика	2
СР -18	Легкая атлетика	2
СР -19	Легкая атлетика	2
СР -20	Легкая атлетика	2

СР -21	Легкая атлетика	2
СР -22	Волейбол.	2
СР -23	Волейбол.	2
СР -24	Волейбол.	2
СР -25	Волейбол.	2
СР -26	Волейбол.	2
СР -27	Волейбол.	2
СР -28	Волейбол.	2
СР -29	Волейбол.	2
СР -30	Волейбол.	2
СР -31	Волейбол.	2
СР -32	Волейбол.	2
СР -33	Волейбол.	2
СР -34	Волейбол.	2
СР -35	Волейбол.	2
СР -36	Волейбол.	2
СР -37	Волейбол.	2
СР -38	Волейбол.	2
СР -39	Волейбол.	2
СР -40	Волейбол.	2
СР -41	Волейбол.	2
СР-42	Спортивные игры (футбол)	2
СР-43	Спортивные игры (футбол)	2
СР-44	Спортивные игры (футбол)	2
СР-45	Спортивные игры (футбол)	2
СР-46	Спортивные игры (футбол)	2
СР-47	Спортивные игры (футбол)	2
СР-48	Спортивные игры (футбол)	2
СР-49	Спортивные игры (футбол)	2
СР-50	Спортивные игры (футбол)	2
СР-51	Спортивные игры (футбол)	2
СР-52	Спортивные игры (футбол)	2
СР-53	Спортивные игры (футбол)	2
СР-54	Спортивные игры (футбол)	2
СР-55	Спортивные игры (футбол)	2
СР-56	Спортивные игры (футбол)	2
СР-57	Спортивные игры (футбол)	2
СР-58	Спортивные игры (футбол)	2
СР-59	Спортивные игры (футбол)	2
СР-60	Спортивные игры (футбол)	2
СР-61	Спортивные игры (футбол)	2
СР-62	Гимнастика	2
СР-63	Гимнастика	2
СР-64	Гимнастика	2
СР-65	Гимнастика	2
СР-66	Гимнастика	2
СР-67	Гимнастика	2
СР-68	Гимнастика	2
СР-69	Гимнастика	2
СР-70	Гимнастика	2

СР-71	Гимнастика	2
СР-72	Гимнастика	2
СР-73	Гимнастика	2
СР-74	Гимнастика	2
СР-75	Гимнастика	2
СР-76	Гимнастика	2
СР-77	Гимнастика	2
СР-78	Гимнастика	2
СР-79	Гимнастика	2
СР-80	Гимнастика	2
СР-81	Гимнастика	2
10 семестр		
СР-82	Легкая атлетика.	2
СР-83	Легкая атлетика.	2
СР-84	Легкая атлетика.	2
СР-85	Легкая атлетика.	2
СР-86	Легкая атлетика.	2
СР-87	Легкая атлетика.	2
СР-88	Легкая атлетика.	2
СР-89	Легкая атлетика.	2
СР-90	Легкая атлетика.	2
СР-91	Легкая атлетика.	2
СР-92	Легкая атлетика.	2
СР-93	Легкая атлетика.	2
СР-94	Легкая атлетика.	2
СР-95	Легкая атлетика.	2
СР-96	Легкая атлетика.	2
СР-97	Легкая атлетика.	2
СР-98	Легкая атлетика.	2
СР-99	Легкая атлетика.	2
СР-100	Легкая атлетика.	2
СР-101	Легкая атлетика.	2
СР-102	Волейбол.	2
СР-103	Волейбол.	2
СР-104	Волейбол.	2
СР-105	Волейбол.	2
СР-106	Волейбол.	2
СР-107	Волейбол.	2
СР-108	Волейбол.	2
СР-109	Волейбол.	2
СР-110	Волейбол.	2
СР-111	Волейбол.	2
СР-112	Волейбол.	2
СР-113	Волейбол.	2
СР-114	Волейбол.	2
СР-115	Волейбол.	2
СР-116	Волейбол.	2
СР-117	Волейбол.	2
СР-118	Волейбол.	2
СР-119	Волейбол.	2

СР-120	Волейбол.	2
СР-121	Волейбол.	2
СР-122	Спортивные игры (футбол)	2
СР-123	Спортивные игры (футбол)	2
СР-124	Спортивные игры (футбол)	2
СР-125	Спортивные игры (футбол)	2
СР-126	Спортивные игры (футбол)	2
СР-127	Спортивные игры (футбол)	2
СР-128	Спортивные игры (футбол)	2
СР-129	Спортивные игры (футбол)	2
СР-130	Спортивные игры (футбол)	2
СР-131	Спортивные игры (футбол)	2
СР-132	Спортивные игры (футбол)	2
СР-133	Спортивные игры (футбол)	2
СР-134	Спортивные игры (футбол)	2
СР-135	Спортивные игры (футбол)	2
СР-136	Спортивные игры (футбол)	2
СР-137	Спортивные игры (футбол)	2
СР-138	Спортивные игры (футбол)	2
СР-139	Спортивные игры (футбол)	2
СР-140	Спортивные игры (футбол)	2
СР-141	Спортивные игры (футбол)	2
СР-142	Гимнастика	2
СР-143	Гимнастика	2
СР-144	Гимнастика	2
СР-145	Гимнастика	2
СР-146	Гимнастика	2
СР-147	Гимнастика	2
СР-148	Гимнастика	2
СР-149	Гимнастика	2
СР-150	Гимнастика	2
СР-151	Гимнастика	2
СР-152	Гимнастика	2
СР-153	Гимнастика	2
СР-154	Гимнастика	2
СР-155	Гимнастика	2
СР-156	Гимнастика	2
СР-157	Гимнастика	2
СР-158	Гимнастика	2
СР-159	Гимнастика	2
СР-160	Гимнастика	2
СР-161	Гимнастика	2
Итого по дисциплине		322

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 (МАБИБ), 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/fkvot/> - 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.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 36.03.02 Зоотехния.

Разработал _____ И.В.Комиссаров