

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

-понимание роли физической культуры в развитии 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;

-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.

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	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
OK-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1 этап: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>2 этап: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>1 этап: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры.</p> <p>2 этап: владеть практическими методами основ физической культуры.</p>

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических 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 № 2		Семестр № 3		Семестр № 4		Семестр № 5		Семестр № 6		Семестр № 7		Семестр № 8	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Лекции (Л)																
2	Лабораторные работы (ЛР)																
3	Практические занятия (ПЗ)	274		34		14		88		40		34		30		34	
4	Семинары (С)																
5	Курсовое проектирование (КП)																
6	Рефераты (Р)																
7	Эссе (Э)																
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)																
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)		42					4				30			8		
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)																
11	Промежуточная аттестация	12		2				2		2		2		2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации	x	x	зачёт		x	зачёт		зачет								
13	Всего	328	42	36	x	14	4	90	x	42	30	36	x	32	8	36	x

5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Структура дисциплины

№ п/п	Наименования разделов и тем	3 Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			4 лекции	5 лабораторная работа	6 практические занятия	7 семинары	8 курсовое проектировани е	9 рефераты (эссе)	10 индивидуальн ые домашние задания	11 самостоятельн ое изучение вопросов	12 подготовка к занятиям	13 промежуточна я аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
45.1	Тема 130-133 Общефизическая подготовка	8			8								OK-8
45.2	Тема 134- 137 Гимнастика	8			8								OK-8
46.	Контактная работа	8			34							2	x
47	Самостоятельная работа	8											x
48	Объём дисциплины за семестр	8			34							2	x
49	Всего по дисциплине				274				42		12		x

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1 - Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем,академические часы
2 семестр		
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	Футбол	2
ПЗ -10	Футбол	2
ПЗ -11	Футбол	2
ПЗ -12	Футбол	2
ПЗ -13	Гимнастика	2
ПЗ -14	Гимнастика	2
ПЗ -15	Гимнастика	2
ПЗ -16	Легкая атлетика	2
ПЗ -17	Легкая атлетика	2
3 семестр		
ПЗ -18	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -19	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -20	ОФП	2
ПЗ -21	Футбол	2
ПЗ -22	Волейбол	2
ПЗ -23	Волейбол	2
ПЗ -24	Лёгкая атлетика	2
4 семестр		
ПЗ -25	Легкая атлетика	2
ПЗ -26	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -27	Легкая атлетика	2
ПЗ -28	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -29	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -30	Волейбол.	2
ПЗ -31	Волейбол.	2
ПЗ -32	Волейбол.	2
ПЗ -33	ОФП	2
ПЗ -34	Футбол	2
ПЗ -35	Футбол	2
ПЗ-36	Гимнастика	2
ПЗ -37	Гимнастика	2
ПЗ -38	Гимнастика	2
ПЗ -39	Гимнастика	2
ПЗ -40	Футбол	2
ПЗ -41	Футбол	2
ПЗ -42	Футбол	2
ПЗ -43	Лёгкая атлетика	2

ПЗ -44	Лёгкая атлетика.	2
ПЗ -45	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -46	ОФП	2
ПЗ -47	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -48	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -49	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -50	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -51	Футбол	2
ПЗ -52	Футбол	2
ПЗ -53	Футбол	2
ПЗ -54	Баскетбол	2
ПЗ -55	Баскетбол	2
ПЗ -56	Баскетбол	2
ПЗ -57	ОФП	2
ПЗ -58	Футбол	2
ПЗ -59	Футбол	2
ПЗ -60	Футбол	2
ПЗ -61	Футбол	2
ПЗ -62	Волейбол	2
ПЗ-63	Волейбол	2
ПЗ -64	Волейбол	2
ПЗ -65	Волейбол	2
ПЗ -66	ОФП	2
ПЗ -67	ОФП	2
ПЗ-68	Гимнастика	2
ПЗ -68	Лёгкая атлетика	2
5 семестр		
ПЗ -69	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -70	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -71	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -72	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -73	Баскетбол	2
ПЗ -74	Баскетбол	2
ПЗ -75	Баскетбол	2
ПЗ -75	Баскетбол	2
ПЗ -76	Баскетбол	2
ПЗ -77	Футбол	2
ПЗ -78	Баскетбол	2
ПЗ -79	Баскетбол	2
ПЗ -80	Баскетбол	2
ПЗ -81	Баскетбол	2
ПЗ -82	Баскетбол	2
ПЗ -83	Гимнастика	2
ПЗ -84	Гимнастика	2
ПЗ -85	О.Ф.П.	2
ПЗ -86	О.Ф.П.	2
ПЗ -87	О.Ф.П.	2
ПЗ -88	О.Ф.П.	2
6 семестр		
ПЗ -89	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -90	Лёгкая атлетика	2

ПЗ -91	ОФП	2
ПЗ -92	О.Ф.П.	2
ПЗ -93	ОФП	2
ПЗ -94	Гимнастика	2
ПЗ -95	Гимнастика	2
ПЗ -96	Футбол	2
ПЗ- 97	Волейбол	2
ПЗ -98	Футбол	2
ПЗ -99	Футбол	2
ПЗ -100	Футбол	2
ПЗ -101	Волейбол	2
ПЗ -102	Волейбол	2
ПЗ -103	Волейбол	2
ПЗ -104	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -105	Лёгкая атлетика	2
7 семестр		
ПЗ -106	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -107	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -108	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -109	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -110	Баскетбол	2
ПЗ -111	Баскетбол	2
ПЗ -112	Баскетбол	2
ПЗ -113	Футбол	2
ПЗ -114	Футбол	2
ПЗ-115	ОФП	2
ПЗ -116	ОФП	2
ПЗ -117	ОФП	2
ПЗ -118	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -119	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -120	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -121	Футбол	2
8 семестр		
ПЗ -122	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -123	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -124	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -125	Лёгкая атлетика	2
ПЗ -126	Волейбол	2
ПЗ -127	Волейбол	2
ПЗ -128	Волейбол	2
ПЗ -129	Футбол	2
ПЗ -130	Футбол	2
ПЗ -131	ОФП	2
ПЗ -132	ОФП	2
ПЗ -133	ОФП	2
ПЗ -134	ОФП	2
ПЗ -135	Гимнастика	2
ПЗ -136	Гимнастика	2
ПЗ -137	Гимнастика	2
Итого по дисциплине		274

5.2.2 – Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Тема18-19 Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие дистанции	4
2.	Тема69-72 Лёгкая атлетика	Изучение техники низкого старта	8
3.	Тема73-76 Баскетбол	Изучение техники стойки баскетболиста	8
4.	Тема77-78 Футбол	Изучение техники ведения мяча	4
5.	Тема83 Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувыроков	2
6.	Тема 85-88 ОФП	Развитие быстроты и ловкости	8
7.	Тема 114 ОФП	Изучение техники перекатов и кувыроков	2
8.	Тема117-118 Лёгкая атлетика	Изучение техники бега по дистанции. Изучение техники финиширования	4
9.	Тема 120 Футбол	Изучение техники ударов по мячу	2
Итого по дисциплине			42

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ЭБС « Юрайт».

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). - ЭБС « Юрайт».

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ЭБС « Юрайт».

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс) — ЭБС « Юрайт».

6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по проведению практических занятий.

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

6.5.1 Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

1. Open Office
2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

6.5.2 Информационные справочные системы, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

1. Система КонсультантПлюс
2. "1С"

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

1. ЭБС «ЮРАЙТ»: <https://www.biblio-online.ru/>
2. ЭБС «IPRbooks»: www.iprbookshop.ru/

Таблица 6.1 – Современные профессиональные базы данных

Номер п/п	Наименование организации	Сокращенное название	Отрасль (область деятельности)	Официальный сайт
1	Министерство спорта Российской Федерации	Минспорт России	Физическая культура и спорт	https://www.minsport.gov.ru
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ВФСК ГТО	Физическое воспитание населения страны	https://www.gto.ru

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

Занятия практического типа проводятся в спортивном зале - легкоатлетическом манеже, оборудованном футбольной и волейбольной площадками, с использованием технических средств обучения (компьютеров, секундомеров), спортивного инвентаря и гимнастических снарядов; в спортивном зале - зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром; на открытом стадионе с элементами полосы препятствий и средствами спортивного городка.

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г. № 1327.

Разработал

Н.А. Дудкин