

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки Финансы и кредит

Квалификация (степень) 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

Дисциплина	Раздел
Физическая культура	Программа среднего (полного) общего образования

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

Дисциплина	Раздел
Психология	3

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:	1 этап: знать	1 этап: уметь	1 этап: владеть

<p>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>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>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>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 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 № 8	
				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)	318		36		36		52		52		52		52		38	
4	Семинары (С)																
5	Курсовое проектирование (КП)																
6	Рефераты (Р)																
7	Эссе (Э)																
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)																
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)																
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)																
11	Промежуточная аттестация	10						2		2		2		2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации	x	x	x		x		зачет									
13	Всего	328		36		36		54		54		54		54		40	

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	
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирован- ие	рефераты (эссе)	направленность	нестандар- тные домашние	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточ- ная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	ПОДГОТОВКА													
31.3	Тема 148-150 Гимнастика	8			6									OK -8
32.	Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8			18									OK -8
32.1	Тема 151-153 Баскетбол	8			6									OK -8
32.2	Тема 154-156 Волейбол	8			6									OK -8
32.3	Тема 157-159 Легкая атлетика	8			6									OK -8
33.	Контактная работа	8			38							2	x	
34.	Самостоятельная работа	8											x	
35.	Объем дисциплины в семестре	8			38							2	x	
36.	Всего по дисциплине	x			318							10	x	

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1 - Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
1 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	Баскетбол	2
ПЗ - 8	Баскетбол	2
ПЗ - 9	Баскетбол	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
ПЗ -18	Легкая атлетика	2
2 семестр		
ПЗ -19	Лыжная подготовка	2
ПЗ -20	Лыжная подготовка	2
ПЗ -21	Лыжная подготовка	2
ПЗ -22	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2
ПЗ -23	О.Ф.П.	2
ПЗ -24	Гимнастика	2
ПЗ -25	Гимнастика	2
ПЗ -26	Футбол	2
ПЗ -27	Футбол	2
ПЗ -28	Баскетбол	2
ПЗ -29	Баскетбол	2
ПЗ -30	Баскетбол	2
ПЗ -31	Волейбол.	2
ПЗ -32	Волейбол.	2
ПЗ -33	Волейбол.	2

ПЗ -34	Легкая атлетика	2
ПЗ -35	Легкая атлетика	2
ПЗ -36	Легкая атлетика	2

3 семестр

ПЗ -37	Легкая атлетика	2
ПЗ -38	Легкая атлетика	2
ПЗ -39	Легкая атлетика	2
ПЗ -40	Легкая атлетика	2
ПЗ -41	Легкая атлетика	2
ПЗ -42	Волейбол.	2
ПЗ -43	Волейбол.	2
ПЗ -44	Волейбол.	2
ПЗ -45	Волейбол.	2
ПЗ -46	Баскетбол	2
ПЗ -47	Баскетбол	2
ПЗ -48	Баскетбол	2
ПЗ -49	Баскетбол	2
ПЗ -50	Футбол	2
ПЗ -51	Футбол	2
ПЗ -52	Футбол	2
ПЗ -53	Футбол	2
ПЗ -54	Футбол	2
ПЗ -55	Гимнастика	2
ПЗ -56	Гимнастика	2
ПЗ -57	Гимнастика	2
ПЗ -58	Гимнастика	2
ПЗ -59	О.Ф.П.	2
ПЗ -60	О.Ф.П.	2
ПЗ -61	О.Ф.П.	2
ПЗ -62	О.Ф.П.	2

4 семестр

ПЗ -63	Лыжная подготовка	2
ПЗ -64	Лыжная подготовка	2
ПЗ -65	Лыжная подготовка	2
ПЗ -66	Лыжная подготовка	2
ПЗ -67	Лыжная подготовка	2
ПЗ -68	Волейбол.	2
ПЗ -69	Волейбол.	2
ПЗ -70	Волейбол.	2
ПЗ -71	Волейбол.	2
ПЗ -72	Баскетбол	2

ПЗ -73	Баскетбол	2
ПЗ -74	Баскетбол	2
ПЗ -75	Баскетбол	2
ПЗ -76	Лыжная подготовка	2
ПЗ -77	Лыжная подготовка	2
ПЗ -78	Лыжная подготовка	2
ПЗ -79	Футбол	2
ПЗ -80	Футбол	2
ПЗ -81	Футбол	2
ПЗ -82	Гимнастика	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

5 семестр

ПЗ -89	О.Ф.П.	2
ПЗ -90	О.Ф.П.	2
ПЗ -91	О.Ф.П.	2
ПЗ -92	О.Ф.П.	2
ПЗ -93	Волейбол.	2
ПЗ -94	Волейбол.	2
ПЗ -95	Волейбол.	2
ПЗ -96	Волейбол.	2
ПЗ- 97	Баскетбол	2
ПЗ -98	Баскетбол	2
ПЗ -99	Баскетбол	2
ПЗ -100	Баскетбол	2
ПЗ -101	Гимнастика	2
ПЗ -102	Гимнастика	2
ПЗ -103	Гимнастика	2
ПЗ -104	Гимнастика	2
ПЗ -105	Волейбол.	2
ПЗ -106	Волейбол.	2
ПЗ -107	Волейбол.	2
ПЗ -108	Волейбол.	2
ПЗ -109	Волейбол.	2
ПЗ -110	Гимнастика	2
ПЗ -111	Гимнастика	2
ПЗ -112	Гимнастика	2

ПЗ -113	Гимнастика	2
ПЗ -114	Гимнастика	2
6 семестр		
ПЗ -115	Лыжная подготовка	2
ПЗ -116	Лыжная подготовка	2
ПЗ -117	Лыжная подготовка	2
ПЗ -118	Лыжная подготовка	2
ПЗ -119	Лыжная подготовка	2
ПЗ -120	О.Ф.П.	2
ПЗ -121	О.Ф.П.	2
ПЗ -122	О.Ф.П.	2
ПЗ -123	О.Ф.П.	2
ПЗ -124	Гимнастика	2
ПЗ -125	Гимнастика	2
ПЗ -126	Гимнастика	2
ПЗ -127	Гимнастика	2
ПЗ -128	Баскетбол	2
ПЗ -129	Баскетбол	2
ПЗ -130	Баскетбол	2
ПЗ -131	Баскетбол	2
ПЗ -132	Волейбол.	2
ПЗ -133	Волейбол.	2
ПЗ -134	Волейбол.	2
ПЗ -135	Волейбол.	2
ПЗ -136	Легкая атлетика	2
ПЗ -137	Легкая атлетика	2
ПЗ -138	Легкая атлетика	2
ПЗ -139	Легкая атлетика	2
ПЗ -140	Легкая атлетика	2
8 семестр		
ПЗ -141	Лыжная подготовка	2
ПЗ -142	Лыжная подготовка	2
ПЗ -143	Лыжная подготовка	2
ПЗ -144	Лыжная подготовка	2
ПЗ -145	О.Ф.П.	2
ПЗ -146	О.Ф.П.	2
ПЗ -147	О.Ф.П.	2
ПЗ -148	Гимнастика	2
ПЗ -149	Гимнастика	2
ПЗ -150	Гимнастика	2
ПЗ -151	Баскетбол	2

ПЗ -152	Баскетбол	2
ПЗ -153	Баскетбол	2
ПЗ -154	Волейбол.	2
ПЗ -155	Волейбол.	2
ПЗ -156	Волейбол.	2
ПЗ -157	Легкая атлетика	2
ПЗ -158	Легкая атлетика	2
ПЗ -159	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		318

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/390048>. - ЭБС «ЮРАЙТ». — ISBN 978-5-9916-6934-4.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/401330>. - ЭБС «ЮРАЙТ». — ISBN 978-5-9916-6090-7.

6.2 Дополнительная литература

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 240 с. — (Университеты России). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/401279>. - ЭБС «ЮРАЙТ». — ISBN 978-5-9916-9716-3.

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks» . - ISSN 2227-8397.

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks» . - ISBN 978-985-06-2431-4.

4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks» . - ISBN 978-5-238-01157-8.

5. Физическая культура студентов в вузе [Текст]: учебно-методическое пособие / М. В. Малютина [и др.]. - Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2016. - 84 с. - ISBN 978-5-88838-951-5.

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

Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена.

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. www.biblio-online.ru/ - ЭБС "ЮРАЙТ"
2. www.iprbookshop.ru/ - ЭБС «IPRbooks»
3. www.e.lanbook.com/ - ЭБС "Лань"
4. <http://rucont.ru/> - ЭБС
5. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС
6. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)
7. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.
8. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
9. <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

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.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

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