

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

Рабочая программа дисциплины

Б1. В.11 Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль подготовки Экономика предприятий (организаций)

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б1.В.11 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;
- владение 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 «Б.1. В.11 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 «Б.1. В.11 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	1

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	Этап 1: основные положения о физической культуре в	Этап 1: применять систему знаний практических умений и навыков,	Этап 1: практическими навыками и методами основы

физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, Этап 2: основные положения об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание Этап 2 применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	физической культуры Этап 2: практическими навыками и методами основы здорового образа жизни.
---	---	--	--

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б.1. В.11 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	
				КР	СР
1	2	3	4	5	6
1	Лекции (Л)				
2	Лабораторные работы (ЛР)				
3	Практические занятия (ПЗ)	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)				324
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)				
11	Промежуточная аттестация	2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации				зачет
13	Всего	4		2	324

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 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	
1.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	2	x	x	x	x	16	2	x	OK -8	
1.1.	Тема 1-3 Легкая атлетика	9	x	x	2	x	x	x	x	10	2	x	OK -8	
1.2.	Тема 4-6 Волейбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8	
1.3.	Тема 7-9 Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8	
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	22	x	x	OK -8	
2.1.	Тема 10-12 Футбол	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8	
2.2.	Тема 13-15 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8	
2.3	Тема 16-18 Легкая атлетика	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8	
3.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	39	x	x	OK -8	
3.1.	Тема 19-21Лыжная подготовка	9	x	x	x	x	x	x	x	17	x	x	OK -8	
3.2.	Тема 22-23 О.Ф. П.	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8	
3.3.	Тема 24-25 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8	
3.4.	Тема 26-27 Футбол	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8	
4.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	16	x	x	OK -8	
4.1.	Тема 28-30 Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8	
4.2.	Тема 31-33 Волейбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8	
4.3.	Тема 34-36 Легкая атлетика	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8	
5.	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	16	x	x	OK -8	
5.1	Тема 37-41 Легкая атлетика	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8	
5.2	Тема 42-45 Волейбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -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
5.3.	Тема 46-49 Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
6.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	23	x	x	OK -8
6.1.	Тема 50-54 Футбол	9	x	x	x	x	x	x	x	7	x	x	OK -8
6.2.	Тема 55-58 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8
6.3.	Тема 59-62 О.Ф.П.	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8
7.	Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	23	x	x	OK -8
7.1.	Тема 63-67 Лыжная подготовка	9	x	x	x	x	x	x	x	17	x	x	OK -8
7.2	Тема 68-71 Волейбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
7.3.	Тема 72-75 Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
8.	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	40	x	x	OK-8
8.1	Тема 76-78 Лыжная подготовка	9	x	x	x	x	x	x	x	17	x	x	OK -8
8.2.	Тема 79-81 Футбол	9	x	x	x	x	x	x	x	7	x	x	OK -8
8.3.	Тема 82-84 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8
8.4.	Тема 85-88 О.Ф.П.	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8
9.	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	22	x	x	OK -8
9.1	Тема 89-92 О.Ф.П.	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8
9.2	Тема 93-96 Волейбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
9.3	Тема 97-100 Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
9.4	Тема 101-104 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8
10.	Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	9	x	x	OK -8
10.1	Тема 105-109 Волейбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -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
10.2	Тема 110-114 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8
11.	Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	33	x	x	OK -8
11.1	Тема 115-119 Лыжная подготовка	9	x	x	x	x	x	x	x	17	x	x	OK -8
11.2	Тема 120-123 О.Ф.П.	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8
11.3	Тема 124-127 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8
12.	Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	16	x	x	OK -8
12.1	Тема 128-131 Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
12.2	Тема 132-135 Волейбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
12.3	Тема 136-140 Легкая атлетика	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8
13.	Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	33	x	x	OK -8
13.1	Тема 141-144 Лыжная подготовка	9	x	x	x	x	x	x	x	17	x	x	OK -8
13.2	Тема 145-147 О.Ф.П.	9	x	x	x	x	x	x	x	10	x	x	OK -8
13.3	Тема 148-150 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8
14.	Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	14	x	x	OK -8
14.1	Тема 151-153 Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
14.2	Тема 154-156 Волейбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
14.3	Тема 157-159 Легкая атлетика	9	x	x	x	x	x	x	x	18	x	x	OK -8
15.	Контактная работа	9	x	x	2	x	x	x	x	x	x	x	x
16.	Самостоятельная работа	9	x	x	x	x	x	x	x	322	2	x	x
17.	Объем дисциплины в семестре	9	x	x	2	x	x	x	x	322	2	2	x
18.	Всего по дисциплине	x	x	x	2	x	x	x	x	322	2	2	x

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, академические часы
9 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		2

5.2.2- Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопросов	Объем, академические часы
1	Тема 1-3 Легкая атлетика	1. Техника бега по пересеченной местности.	10
2	Тема 4-6 Волейбол	1. Техника стойки волейболиста; 2. Техника перемещений волейболиста.	3
3	Тема 7-9 Баскетбол	1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу. 2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.	3
4	Тема 10-12 Футбол	1. Техника ударов по мячу. 2. Техника удара по мячу головой. 3. Техника передачи мяча 4. Техника остановки мяча	6
5	Тема 13-15 Гимнастика	1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на брусьях. 2. Воспитание координационных способностей	6
6	Тема 16-18 Легкая атлетика	1. Техника бега по преодолению препятствий (пригорков)	10
7	Тема 19-21Лыжная подготовка	1. Выбор лыжного инвентаря 2. Строевые приемы с лыжами 3. Техника передвижения на лыжах. 4. Техника отталкивания от снега палками и лыжами.	17
8	Тема 22-23 О.Ф. П.	1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах. 2. Воспитание ловкости средством эстафет.	10
9	Тема 24-25 Гимнастика	1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов. 2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.	6
10	Тема 26-27 Футбол	1. Обучение технике ведения мяча 2. Обучение технике удара головой	6
11	Тема 28-30 Баскетбол	1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу.	3

		2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.	
12	Тема 31-33 Волейбол	1.Обучение технике верхней передачи 2.Обучение технике нижней прямой подачи	3
13	Тема 34-36 Легкая атлетика	1. Техника вбегания в гору	10
14	Тема 37-41 Легкая атлетика	1. Техника вбегания в гору	10
15	Тема 42-45 Волейбол	1. Совершенствование технике верхней передачи мяча; 2. Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча.	3
16	Тема 46-49 Баскетбол	1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу. 2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.	3
17	Тема 50-54 Футбол	1. Техника ударов по мячу. 2.Техника удара по мячу головой. 3. Техника передачи мяча 4.Техника остановки мяча	7
18	Тема 55-58 Гимнастика	1.Обучение технике подъема силой на перекладине. 2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений	6
19	Тема 59-62 О.Ф.П.	1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки. 2. Дыхательные упражнения.	10
20	Тема 63-67 Лыжная подготовка	1.Обучение технике подъемом на лыжах способом переступанием. 2.Совершенствование технике одновременного бесшажного хода.	17
21	Тема 68-71 Волейбол	1.Обучение технике верхней передачи 2.Обучение технике нижней прямой подачи	3
22	Тема 72-75 Баскетбол	1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу. 2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.	3
23	Тема 76-78 Лыжная подготовка	1.Обучение технике подъемом на лыжах способом переступанием. 2.Совершенствование технике одновременного бесшажного хода.	17
24	Тема 79-81 Футбол	1. Техника ударов по мячу. 2.Техника удара по мячу головой. 3. Техника передачи мяча 4.Техника остановки мяча	7

25	Тема Гимнастика	82-84	1. Выбор лыжного инвентаря 2. Строевые приемы с лыжами 3. Техника передвижения на лыжах. 4. Техника отталкивания от снега палками и лыжами.	6
26	Тема 85-88 О.Ф.П.		1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах. 2. Воспитание ловкости средством эстафет.	10
27	Тема 89-92 О.Ф.П.		1. Воспитание ловкости средством подвижных игр: 2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.	10
28	Тема 93-96 Волейбол		1. Техника стойки волейболиста; 2. Техника перемещений волейболиста.	3
29	Тема 97-100 Баскетбол		1. Техника стойки баскетболиста; 2. Техника перемещений баскетболиста.	3
30	Тема 101-104 Гимнастика		2. Воспитание координационных способностей	6
31	Тема 105-109 Волейбол		1.Обучение технике верхней передачи 2.Обучение технике нижней прямой подачи	3
32	Тема 110-114 Гимнастика		1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на брусьях. 2. Воспитание координационных способностей	6
33	Тема 115-119 Лыжная подготовка		1.Обучение технике подъемом на лыжах способом переступанием. 2.Совершенствование технике одновременного бесшажного хода.	17
34	Тема 120-123 О.Ф.П.		1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки. 2. Дыхательные упражнения.	10
35	Тема 124-127 Гимнастика		1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов. 2. Совершенствование техники стойки на голове и руках.	6
36	Тема 128-131 Баскетбол		1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу. 2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.	3
37	Тема 132-135 Волейбол		1. Совершенствование технике верхней передачи мяча; 2. Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча.	3
38	Тема 136-140 Легкая атлетика		1. Техника метания малого мяча.	10
39	Тема 141-144 Лыжная подготовка		1.Обучение технике подъемом на лыжах способом переступанием. 2.Совершенствование технике	17

		одновременного бесшажного хода.	
40	Тема 145-147 О.Ф.П.	1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки. 2. Дыхательные упражнения.	10
41	Тема 148-150 Гимнастика	1.Обучение технике подъема силой на перекладине. 2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений	6
42	Тема 151-153 Баскетбол	1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу. 2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху.	3
43	Тема 154-156 Волейбол	1. Совершенствование технике верхней передачи мяча; 2. Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча.	3
44	Тема 157-159 Легкая атлетика	1. Техника вбегания в гору.	18
Итого			322

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Ишмухаметов М.Г. **Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни:** учебное пособие. - Пермь Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, - 2014.- 193 с. - ЭБС «IPRbooks»
2. Соломченко М.А. **Экономика физической культуры и спорта:** учебно-методическое пособие. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014 –125 с. - ЭБС «IPRbooks»

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Яковлев А.Б., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Къергаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е. **Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник.**- М.: Советский спорт, 2014. – 464 с. - ЭБС «IPRbooks»
2. Никитушкин В.Г. **Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник.**-М.: Советский спорт 280 с. - ЭБС «IPRbooks»
3. Семенов Л.А. **Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта:** учебное пособие. –М.: Советский спорт, 2011. – 200 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 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. <http://www.knigafund.ru/> - ЭБС
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.
8. <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

Разработал

Н.А. Дудкин