

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.10 Элективные курсы по физической культуре**

**Направление подготовки:** 38.03.02. Менеджмент

**Профиль подготовки:** Производственный менеджмент

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** заочная

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б 1.В.10 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.
- понимание роли физической культуры в развитии 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 «Б 1.В.10 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.10 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	Психическая регуляция поведения

### 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
<b>(ОК-8)</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Этап 1 -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. Этап 2- знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	Этап 1- уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. Этап 2-уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	Этап 1 – владеть практическими навыками основ физической культуры. Этап 2 -владеть практическими методами основ физической культуры.

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б1. В.10 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	Сессия № 7	
				КР	СР
1	2	3	4	5	6
1	Лекции (Л)				
2	Лабораторные работы (ЛР)				
3	Практические занятия (ПЗ)			4	
4	Семинары(С)				
5	Курсовое проектирование (КП)				
6	Рефераты (Р)				
7	Эссе (Э)				
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)				
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)				322
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)				
11	Промежуточная аттестация				2
12	Наименование вида промежуточной аттестации				
13	Всего			4	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
			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.	<b>Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7			2					200			ОК -8
1.1.	<b>Тема 1-30</b> Легкая атлетика	7								60			ОК -8
1.2.	<b>Тема 31-50</b> Волейбол	7								40			ОК -8
1.3.	<b>Тема 51-70</b> Баскетбол	7								40			ОК -8
1.4.	<b>Тема 71-100</b> Лыжная подготовка	7								60			ОК -8
2.	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7			2					122			ОК -8
2.1.	<b>Тема 101-116</b> Футбол	7								30			ОК -8
2.2.	<b>Тема 117-132</b> Гимнастика	7								30			ОК -8
2.3.	<b>Тема 133-149</b> Легкая атлетика	7								32			ОК -8
2.4.	<b>Тема 150-166</b> О.Ф. П.	7								30			ОК -8
3.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7			4					322		2	ОК-8
4.	<b>Всего по дисциплине</b>				4					322			ОК -8

## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

### 5.2.1- Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)

### 5.2.1- Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)

### 5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем, академические часы
7 сессия		
ПЗ - 1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	2
ПЗ – 2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2

### 5.2.1- Темы самостоятельных занятий

№ п.п.	Наименование темы занятий	Объем, Академические часы
7 сессия		
СЗ – 1	Легкая атлетика.	2
СЗ - 2	Легкая атлетика.	2
СЗ - 3	Легкая атлетика.	2
СЗ - 4	Легкая атлетика.	2
СЗ - 5	Легкая атлетика.	2
СЗ – 6	Легкая атлетика	2
СЗ – 7	Легкая атлетика	2
СЗ – 8	Легкая атлетика	2
СЗ – 9	Легкая атлетика	2
СЗ – 10	Легкая атлетика	2
СЗ -11	Легкая атлетика	2
СЗ -12	Легкая атлетика	2
СЗ -13	Легкая атлетика	2
СЗ -14	Легкая атлетика	2
СЗ -15	Легкая атлетика	2
СЗ -16	Легкая атлетика	2
СЗ -17	Легкая атлетика	2
СЗ -18	Легкая атлетика	2
СЗ -19	Легкая атлетика	2
СЗ -20	Легкая атлетика	2
СЗ -21	Легкая атлетика	2
СЗ -22	Легкая атлетика	2

СЗ -23	Легкая атлетика	2
СЗ -24	Легкая атлетика	2
СЗ -25	Легкая атлетика	2
СЗ -26	Легкая атлетика	2
СЗ -27	Легкая атлетика	2
<b>СЗ-28</b>	Легкая атлетика	2
СЗ -29	Легкая атлетика	2
СЗ -30	Легкая атлетика	2
СЗ -31	Волейбол	2
СЗ -32	Волейбол	2
СЗ -33	Волейбол	2
СЗ -34	Волейбол	2
СЗ -35	Волейбол	2
СЗ -36	Волейбол	2
СЗ -37	Волейбол	2
СЗ -38	Волейбол	2
СЗ -39	Волейбол	2
СЗ -40	Волейбол	2
СЗ -41	Волейбол	2
СЗ -42	Волейбол	2
СЗ -43	Волейбол	2
СЗ -44	Волейбол	2
СЗ -45	Волейбол	2
СЗ -45	Волейбол	2
СЗ -47	Волейбол	2
СЗ -48	Волейбол	2
СЗ -49	Волейбол	2
СЗ -50	Волейбол	2
СЗ -51	Баскетбол	2
СЗ -52	Баскетбол	2
СЗ -53	Баскетбол	2
СЗ -54	Баскетбол	2
СЗ -55	Баскетбол	2
СЗ -56	Баскетбол	2
СЗ -57	Баскетбол	2
СЗ -58	Баскетбол	2
СЗ -59	Баскетбол	2
СЗ -60	Баскетбол	2
СЗ -61	Баскетбол	2
СЗ -62	Баскетбол	2
СЗ -63	Баскетбол	2
СЗ -64	Баскетбол	2
СЗ -65	Баскетбол	2
СЗ -66	Баскетбол	2
СЗ -67	Баскетбол	2
СЗ-68	Баскетбол	2
СЗ -69	Баскетбол	2
СЗ -70	Баскетбол	2

СЗ -71	Лыжная подготовка	2
СЗ -72	Лыжная подготовка	2
СЗ -73	Лыжная подготовка	2
СЗ -74	Лыжная подготовка	2
СЗ -75	Лыжная подготовка	2
СЗ -76	Лыжная подготовка	2
СЗ -77	Лыжная подготовка	2
СЗ -78	Лыжная подготовка	2
СЗ -79	Лыжная подготовка	2
СЗ -80	Лыжная подготовка	2
СЗ -81	Лыжная подготовка	2
СЗ -82	Лыжная подготовка	2
СЗ -83	Лыжная подготовка	2
СЗ -84	Лыжная подготовка	2
СЗ -85	Лыжная подготовка	2
СЗ -86	Лыжная подготовка	2
СЗ -87	Лыжная подготовка	2
СЗ -88	Лыжная подготовка	2
СЗ -89	Лыжная подготовка	2
СЗ -90	Лыжная подготовка	2
СЗ -91	Лыжная подготовка	2
СЗ -92	Лыжная подготовка	2
СЗ -93	Лыжная подготовка	2
СЗ -94	Лыжная подготовка	2
СЗ -95	Лыжная подготовка	2
СЗ -96	Лыжная подготовка	2
СЗ -97	Лыжная подготовка	2
СЗ -98	Лыжная подготовка	2
СЗ -99	Лыжная подготовка	2
СЗ -100	Лыжная подготовка	2
СЗ -101	Футбол	2
СЗ -102	Футбол	2
СЗ -103	Футбол	2
СЗ -104	Футбол	2
СЗ -105	Футбол	2
СЗ -106	Футбол	2
СЗ -107	Футбол	2
СЗ -108	Футбол	2
СЗ -109	Футбол	2
СЗ -110	Футбол	2
СЗ -102	Футбол	2
СЗ -103	Футбол	2
СЗ -104	Футбол	2
СЗ -105	Футбол	2
СЗ -106	Футбол	2
СЗ -107	Футбол	2
СЗ -108	Футбол	2
СЗ -109	Футбол	2
СЗ -110	Футбол	2
СЗ -111	Футбол	2



СЗ -112	Футбол	2
СЗ -113	Футбол	2
СЗ -114	Футбол	2
СЗ -115	Футбол	2
СЗ -116	Футбол	2
СЗ -117	Гимнастика	2
СЗ -118	Гимнастика	2
СЗ -119	Гимнастика	2
СЗ -120	Гимнастика	2
СЗ -121	Гимнастика	2
СЗ -122	Гимнастика	2
СЗ -123	Гимнастика	2
СЗ -124	Гимнастика	2
СЗ -125	Гимнастика	2
СЗ -126	Гимнастика	2
СЗ -127	Гимнастика	2
СЗ -128	Гимнастика	2
СЗ -129	Гимнастика	2
СЗ -130	Гимнастика	2
СЗ -131	Гимнастика	2
СЗ -132	Гимнастика	2
СЗ -133	Легкая атлетика	2
СЗ -134	Легкая атлетика	2
СЗ -135	Легкая атлетика	2
СЗ -136	Легкая атлетика	2
СЗ -137	Легкая атлетика	2
СЗ -138	Легкая атлетика	2
СЗ -139	Легкая атлетика	2
СЗ -140	Легкая атлетика	2
СЗ -141	Легкая атлетика	2
СЗ -142	Легкая атлетика	2
СЗ -143	Легкая атлетика	2
СЗ -144	Легкая атлетика	2
СЗ -145	Легкая атлетика	2
СЗ -146	Легкая атлетика	2
СЗ -147	Легкая атлетика	2
СЗ -148	Легкая атлетика	2
СЗ -149	Легкая атлетика	2
СЗ -150	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2
СЗ -151	О.Ф.П.	2
СЗ -152	О.Ф.П.	2
СЗ -153	О.Ф.П.	2
СЗ -154	О.Ф.П.	2
СЗ -155	О.Ф.П.	2
СЗ -156	О.Ф.П.	2
СЗ -157	О.Ф.П.	2
СЗ -158	О.Ф.П.	2
СЗ -159	О.Ф.П.	2
СЗ -160	О.Ф.П.	2
СЗ -161	О.Ф.П.	2

СЗ -162	О.Ф.П.	2
СЗ -163	О.Ф.П.	2
СЗ -164	О.Ф.П.	2
СЗ -165	О.Ф.П.	2
СЗ -166	О.Ф.П.	2
Практические занятия		4
Самостоятельные занятия		322
Промежуточная аттестация		2
Итого по дисциплине		328

**5.2.4- Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)**

**5.2.5- Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены 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.	Наименование темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. 2.Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.Формы самостоятельных занятий. 4.Содержание самостоятельных занятий. 5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. 6.Управление процессом самостоятельных занятий. 7. Определение цели. 8. Учет индивидуальных особенностей. 9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.	2

		<p>10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.</p> <p>11. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>13. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.</p> <p>14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.</p> <p>15 .Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.</p> <p>16. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.</p> <p>17. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	
2.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>1.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2.Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>3.Диспансеризация.</p> <p>4.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. 5.Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>6. Виды педагогического контроля.</p>	2
		<p>7.Самоконтроль, его цель и задачи.</p> <p>8. Основные методы самоконтроля. 9.Объективные и субъективные показатели</p>	

		<p>самоконтроля. 4.Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>10.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>11.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	
Итого по дисциплине			4

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Малютина М.В.Физическая культура студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие \М.В.Малютина, В.И.Соболева, О.В.Загородняя, С.С.Загородний. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2016. – 84 с. ЭБС «Книгафонд»
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] Учебник для вузов физической культуры.  
Л.П.Матвеев – Москва: Советский спорт, 2010.-340 с. ЭБС «Книгафонд»

### **6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Мироненко Е.Н.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/Е.Н.Мироненко О..Л.Трещева Е.Б.Штучная, А.И.Муллер. - Москва :ИНТУИТ,2011.-197с. ЭБС «Книгафонд»
2. Балахничев В.В. Бегай, прыгай, метай [Электронный ресурс] Руководство по обучению легкой атлетике / В.В.Балахничев, В.Б.Зеличенка.- Москва; Человек.2011.-340 с. ЭБС «Книгафонд»
3. Серов Л.К.Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры /Л.К.Серов. – Москва: Человек 2011.-160 с. ЭБС «Книгафонд»
- 4.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [Электронный ресурс]: Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В. Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с. ЭБС «Книгафонд»

### **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 38.03.02 Менеджмент, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 12.01.2016 г. № 7.

Разработал

Н.А.Дудкин