

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.09 Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль подготовки: Маркетинг

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.
- понимание роли физической культуры в развитие 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 «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 | 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 |
|---|---|--|---|
| OK-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>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.</p> <p>Этап 2: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p> | <p>Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Этап 2: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> | <p>Этап 1: владеть практическими навыками основ физической культуры.</p> <p>Этап 2: 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 №7 | | семестр № 8 | |
|----------|---|------------|----------|-------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|------------|----|-------------|----|
| | | | | KР | СР | KР | СР | KР | СР | KР | СР | KР | СР | KР | СР | KР | СР | KР | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 9. | Самостоятель- ное изучение вопросов (СИВ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Подготовка к занятиям (ПкЗ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Промежуточ- ная аттестация | 8 | | | | | | | | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 12 | Наименование вида промежу- точной атте- стации | | | | | | | | | | | за- чет | | за- чет | | за- чет | | за- чет | |
| 13 | Всего | 328 | | 36 | | 36 | | 36 | | 36 | | 54 | | 54 | | 54 | | 22 | |

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 ра- бота | практические за- нятия | семинары | курсовое проек- тирование | рефераты (эссе) | индивидуальные домашние зада- ния | самостоятельное изучение вопро- сов | подготовка к за- нятиям | промежуточная аттестация | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | нальной направленностью | | | | | | | | | | | | |
| 20.1. | Тема 136-140 Легкая атлетика | | 7 | | | | 10 | | | | | | ОК-7 |
| 20.2. | Тема 141-144 Лыжная подготовка | | 7 | | | | 8 | | | | | | ОК-7 |
| 20.3. | Тема 145-146 О.Ф.П. | | 7 | | | | 4 | | | | | | ОК-7 |
| 20.4. | Тема 147-149 Гимнастика | | 7 | | | | 6 | | | | | | |
| 20.5. | Тема 150 Баскетбол | | 7 | | | | 2 | | | | | | |
| 21. | Объем дисциплины в семестре | | 7 | | | | 52 | | | | | 2 | |
| 22. | Раздел 15 Физкультурное образование с профессио- нальной направленностью | | 8 | | | | 20 | | | | | | ОК-7 |
| 22.1 | Тема 151-153 Баскетбол | | 8 | | | | 4 | | | | | | ОК-7 |
| 22.2. | Тема 153-155 Волейбол | | 8 | | | | 6 | | | | | | |
| 22.3. | Тема 156-158 Легкая атлетика | | 8 | | | | 6 | | | | | | |
| 22.4. | Тема 159-160 О.Ф.П. | | 8 | | | | 4 | | | | | | |
| 23. | Объем дисциплины в семестре | | 8 | | | | 20 | | | | | 2 | ОК-7 |
| 24. | Всего по дисциплине | | | | | | 320 | | | | | 8 | |

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.3 - 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 | Волейбол. | 2 |
| ПЗ-41 | Баскетбол | 2 |
| ПЗ-42 | Футбол | 2 |

| | | |
|------------------|-------------------|---|
| ПЗ-43 | Гимнастика | 2 |
| ПЗ-44 | О.Ф.П. | 2 |
| ПЗ-45 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-46 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-47 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-48 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-49 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-50 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-51 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-52 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-53 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-54 | Лыжная подготовка | 2 |
| 4 семестр | | |
| ПЗ-55 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-56 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-57 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-58 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-59 | Волейбол. | 2 |
| ПЗ-60 | Волейбол. | 2 |
| ПЗ-61 | Волейбол. | 2 |
| ПЗ-62 | Волейбол. | 2 |
| ПЗ-63 | Баскетбол | 2 |
| ПЗ-64 | Баскетбол | 2 |
| ПЗ-65 | Баскетбол | 2 |
| ПЗ-66 | Баскетбол | 2 |
| ПЗ-67 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-68 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-69 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-70 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-71 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-72 | Лыжная подготовка | 2 |
| 5 семестр | | |
| ПЗ-73 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-74 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-75 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-76 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-77 | Лыжная подготовка | 2 |
| ПЗ-78 | Футбол | 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 | Гимнастика | 2 |
| ПЗ-86 | О.Ф.П. | 2 |
| ПЗ-87 | О.Ф.П. | 2 |
| ПЗ-88 | О.Ф.П. | 2 |
| 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 |

6 семестр

| | | |
|--------|-------------------|---|
| 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 |
| 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 |

7 семестр

| | | |
|--------|-----------------|---|
| 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 | |

| | | |
|----------------------------|-------------------|------------|
| ПЗ-139 | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ-140 | Легкая атлетика | 2 |
| 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 | Гимнастика | 2 |
| ПЗ-148 | Гимнастика | 2 |
| ПЗ-149 | Гимнастика | 2 |
| ПЗ-150 | Баскетбол | 2 |
| 8 семестр | | |
| ПЗ-151 | Баскетбол | 2 |
| ПЗ-152 | Баскетбол | 2 |
| ПЗ-153 | Волейбол. | 2 |
| ПЗ-154 | Волейбол. | 2 |
| ПЗ-155 | Волейбол. | 2 |
| ПЗ-156 | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ-157 | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ-158 | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ-159 | О.Ф.П. | 2 |
| ПЗ-160 | О.Ф.П. | 2 |
| Промежуточная аттестация | | 8 |
| Итого по дисциплине | | 328 |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. 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».

2. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — ЭБС «Юрайт».

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — ЭБС «Юрайт».

2. 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».

3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— 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, 38.03.02 Менеджмент.

Разработал

Н.А. Дудкин