

**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 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, установок 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
ОК-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**

[illegible]

№ 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	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	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 (СИБ)																		
10	Подготовка к занятиям (Пк3)																		
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 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.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	1			18								ОК-7
1.1.	Тема 1-3 Легкая атлетика	1			6								ОК-7
1.2.	Тема 4-6 Волейбол	1			6								ОК-7
1.3.	Тема 7-9 Баскетбол	1			6								ОК-7
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	1			18								ОК-7
2.1.	Тема 10-12 Футбол	1			6								ОК-7
2.2.	Тема 13-15 Гимнастика	1			6								ОК-7
2.3.	Тема 16-18 Легкая атлетика	1			6								ОК-7
3.	Объем дисциплины в семестре	1			36								
4.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	2			18								ОК-7

№ 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 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
	нальной направленностью												
4.1.	Тема 19-21 Лыжная подготовка	2			6								ОК-7
4.2.	Тема 22-23 О.Ф.П.	2			4								ОК-7
4.3.	Тема 24-25 Гимнастика	2			4								ОК-7
4.4.	Тема 26-27 Футбол	2			4								ОК-7
5.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	2			18								ОК-7
5.1.	Тема 28-30 Баскетбол	2			6								ОК-7
5.2.	Тема 31-33 Волейбол	2			6								ОК-7
5.3.	Тема 34-36 Легкая атлетика	2			6								ОК-7
6.	Объем дисциплины в семестре	2			36								
7.	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	3			10								ОК-7
7.1	Тема 37-39 Легкая атлетика	3			6								ОК-7
7.2	Тема 40-41 Волейбол	3			4								ОК-7

№ 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 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
8.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	3			26								ОК-7
8.1.	Тема 42 Футбол	3			2								ОК-7
8.2.	Тема 43 Гимнастика	3			2								ОК-7
8.3.	Тема 44 О.Ф.П.	3			2								ОК-7
8.4.	Тема 45-54 Лыжная подготовка	3			20								
9.	Объем дисциплины в семестре	3			36								
10.	Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	4			16								ОК-7
10.1.	Тема 55-58 Лыжная подготовка	4			8								ОК-7
10.2.	Тема 59-62 Волейбол	4			8								ОК-7
11.	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	4			20								ОК-7
11.1.	Тема 63-66 Баскетбол	4			8								ОК-7
11.2.	Тема 67-72 Лыжная подготовка	4			12								ОК-7

№ 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 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
12.	Объем дисциплины в семестре	4			36								
13.	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	5			26								ОК-7
13.1.	Тема 73-77 Лыжная подготовка	5			10								ОК-7
13.2.	Тема 78-81 Футбол	5			8								ОК-7
13.3.	Тема 82-85 Гимнастика	5			8								ОК-7
14.	Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	5			26								ОК-7
14.1.	Тема 86-92 О.П.Ф.	5			14								ОК-7
14.2.	Тема 93-96 Волейбол	5			8								ОК-7
14.3.	Тема 97-98 Баскетбол	5			4								
15.	Объем дисциплины в семестре	5			52							2	
16.	Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	6			22								ОК-7
16.1.	Тема 99-100 Баскетбол	6			4								ОК-7
16.2.	Тема 101-104	6			8								ОК-7

№ 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 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
	Гимнастика												
16.3.	Тема 105-109 Волейбол	6			10								ОК-7
17.	Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	6			30								ОК-7
17.1.	Тема 110-114 Гимнастика	6			10								ОК-7
17.2.	Тема 115-119 Лыжная подготовка	6			10								ОК-7
17.3.	Тема 120-123 О.П.Ф.	6			8								ОК-7
17.4.	Тема 124 Гимнастика	6			2								
18.	Объем дисциплины в семестре	6			52							2	
19.	Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	7			22								ОК-7
19.1.	Тема 125-127 Гимнастика	7			6								ОК-7
19.2.	Тема 128-131 Баскетбол	7			8								ОК-7
19.3.	Тема 132-135 Волейбол	7			8								ОК-7
20.	Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	7			30								ОК-7

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