

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

Кафедра «Физвоспитания и спорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.24 Элективные курсы по физической
культуре и спорту

Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом

Профиль подготовки: Управление персоналом организации

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются:

- понимание роли физической культуры и развития 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» относится к вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» является основополагающей, представлен в табл. 2.2.

Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины

Дисциплина	Раздел
Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у студентов при получении среднего (полного) общего или среднего профессионального образования.	

Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины

Дисциплина	Раздел
Физическая культура	ОФП

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-8 - способностью использовать методы и средства физической	Этап 1: основные положения о физической культуре в общекультурной и	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.	профессиональной подготовки студентов Этап 2: о социально – биологических основах физической культуры, 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 Этап 2: воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	культуры Этап 2: практическим навыками и методами здорового образа жизни.
ОК-9 – способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Этап 1: приемы первой помощи Этап 2: методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Этап 1: использовать приемы первой помощи Этап 2: методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Этап 1: использования приемов первой помощи Этап 2: применения методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» 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	Семестр № 1		Семестр № 2		Семестр № 3		Семестр № 4		Семестр № 5		Семестр № 6	
				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
1	Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Семинары (С)	318	-	16	-	18	-	70	-	78	-	70	-	66	-
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	зачет		зачет		зачет		зачет		зачет		зачет	
13	Всего	328	-	18	-	22	-	54	-	54	-	34	-	38	-

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)	индивидуаль- ные домашние	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточ- ная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	x	x	x	x	x	14
1.	Раздел 1	1	x	x	x	8	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
1.1.	Тема 1. Легкая атлетика	1	x	x	x	3	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
1.2.	Тема 2. Волейбол	1	x	x	x	3	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
1.3.	Тема 3. Баскетбол.	1	x	x	x	2	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
2.	Раздел 2	1	x	x	x	8	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
2.1.	Тема 4. Футбол	1	x	x	x	2	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
2.2.	Тема 5. Гимнастика	1	x	x	x	2	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
2.3.	Тема 6. ОФП	1	x	x	x	2	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
2.4.	Тема 7. Лыжи	1	x	x	x	2	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
3.	Контактная работа	1	x	x	x	16	x	x	x	x	x	2	OK-8

№ 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)	подготовка домашние занятий	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточ- ная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
													OK-9
4.	Самостоятельная работа	1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
5.	Объем дисциплины в семестре	1	x	x	x	16	x	x	x	x	x	2	X
6.	Раздел 3	2	x	x	x	10	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
6.1.	Тема 8. Легкая атлетика	2	x	x	x	3	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
6.2.	Тема 9. Волейбол	2	x	x	x	3	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
6.3.	Тема 10. Баскетбол.	2	x	x	x	4	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
7.	Раздел 4	2	x	x	x	10	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
7.1.	Тема 11. Футбол	2	x	x	x	3	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
7.2.	Тема 12. Гимнастика	2	x	x	x	3	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
7.3.	Тема 13. ОФП	2	x	x	x	2	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
7.4.	Тема 14. Лыжи	2	x	x	x	2	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
8.	Контактная работа	2	x	x	x	20	x	x	x	x	x	2	OK-8

№ 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)	подготовка домашние	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточн- ая аттестация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
9.	Самостоятельная работа	2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	OK-9
10.	Объем дисциплины в семестре	2	x	x	x	20	x	x	x	x	x	x	2	x
11.	Раздел 5	3	x	x	x	26	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
11.1.	Тема 15. Легкая атлетика	3	x	x	x	8	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
11.2.	Тема 16. Волейбол	3	x	x	x	9	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
11.3.	Тема 17. Баскетбол.	3	x	x	x	9	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
12.	Раздел 6	3	x	x	x	26	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
12.1.	Тема 18. Футбол	3	x	x	x	6	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
12.2.	Тема 19. Гимнастика	3	x	x	x	6	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
12.3.	Тема 20. ОФП	3	x	x	x	7	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
12.4.	Тема 21. Лыжи	3	x	x	x	7	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
13.	Контактная работа	3	x	x	x	52	x	x	x	x	x	x	2	OK-8 OK-9

№ 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)	индивидуальный занятий	домашние задания	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
25.	Объем дисциплины в семестре	5	x	x	x	32	x	x	x	x	x	2	x
26.	Раздел 11	6	x	x	x	18	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
26.1.	Тема 36. Легкая атлетика	6	x	x	x	6	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
26.2.	Тема 37. Волейбол	6	x	x	x	6	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
26.3.	Тема 38. Баскетбол.	6	x	x	x	6	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
27.	Раздел 12	6	x	x	x	18	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
27.1.	Тема 39. Футбол	6	x	x	x	5	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
27.2.	Тема 40. Гимнастика	6	x	x	x	5	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
27.3.	Тема 41. ОФП	6	x	x	x	4	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
27.4.	Тема 42. Лыжи	6	x	x	x	4	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
28.	Контактная работа	6	x	x	x	36	x	x	x	x	x	2	OK-8 OK-9
29.	Самостоятельная работа	6	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
30.	Объем дисциплины в семестре	6	x	x	x	36	x	x	x	x	x	2	x

№ 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)	индивидуаль- ные домашние	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточн- ая аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
31.	Раздел 13		7	x	x	x	25	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
31.1.	Тема 43. Легкая атлетика		7	x	x	x	8	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
31.2.	Тема 44. Волейбол		7	x	x	x	8	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
31.3.	Тема 45. Баскетбол.		7	x	x	x	9	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
32.	Раздел 14		7	x	x	x	25	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
32.1.	Тема 46. Футбол		7	x	x	x	6	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
32.2.	Тема 47. Гимнастика		7	x	x	x	6	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
32.3.	Тема 48. ОФП		7	x	x	x	6	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
32.4.	Тема 49. Лыжи		7	x	x	x	7	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
33.	Контактная работа		7	x	x	x	50	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
34.	Самостоятельная работа		7	x	x	x	x	x	x	x	x	x	OK-8 OK-9
35.	Объем дисциплины в семестре		7	x	x	x	50	x	x	x	x	x	2
36.	Раздел 15		8	x	x	x	27	x	x	x	x	x	OK-8

5.2. Содержание дисциплины

5.2.1 – Темы лекций не предусмотрены рабочим учебным планом

**5.2.2 – Темы лабораторных работ
не предусмотрены рабочим учебным планом**

**5.2.3 – Темы практических занятий
не предусмотрены рабочим учебным планом**

5.2.4 – Темы семинарских занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем, академические часы
C-1	Легкая атлетика	3
C-2	Волейбол	3
C-3	Баскетбол	4
C-4	Футбол	2
C-5	Гимнастика	4
C-6	ОФП	2
C-7	Лыжи	2
C-8	Легкая атлетика	3
C-9	Волейбол	3
C-10	Баскетбол	4
C-11	Футбол	3
C-12	Гимнастика	3
C-13	ОФП	2
C-14	Лыжи	2
C-15	Легкая атлетика	8
C-16	Волейбол	9
C-17	Баскетбол	9
C-18	Футбол	6
C-19	Гимнастика	6
C-20	ОФП	7
C-21	Лыжи	7
C-22	Легкая атлетика	8
C-23	Волейбол	9
C-24	Баскетбол	9
C-25	Футбол	6
C-26	Гимнастика	6
C-27	ОФП	7
C-28	Лыжи	7
C-29	Легкая атлетика	5
C-30	Волейбол	5
C-31	Баскетбол	6
C-32	Футбол	4
C-33	Гимнастика	4
C-34	ОФП	4
C-35	Лыжи	4
C-36	Легкая атлетика	6
C-37	Волейбол	6

C-38	Баскетбол	6
C-39	Футбол	5
C-40	Гимнастика	5
C-41	ОФП	6
C-42	Лыжи	4
C-43	Легкая атлетика	8
C-44	Волейбол	8
C-45	Баскетбол	9
C-46	Футбол	6
C-47	Гимнастика	6
C-48	ОФП	6
C-49	Лыжи	7
C-50	Легкая атлетика	9
C-51	Волейбол	9
C-52	Баскетбол	9
C-53	Футбол	6
C-54	Гимнастика	7
C-55	ОФП	7
C-56	Лыжи	7
Итого по дисциплине		318

**5.2.5 Темы курсовых работ (проектов)
не предусмотрены рабочим учебным планом**

**5.2.6 Темы рефератов
не предусмотрены рабочей программой**

**5.2.7 Темы эссе
не предусмотрены рабочей программой**

**5.2.8 Темы индивидуальных домашних заданий
не предусмотрены рабочей программой**

**5.2.9 – Вопросы для самостоятельного изучения
не предусмотрены рабочим учебным планом**

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1.Мироненко Е.Н.Физическая культура: учебник \ Е.Н.Мироненко, О.Л. Трещева, Е.Б. Штучная, А.И. Муллер. – М.: ИНТУИТ, 2012. – 197 с.

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов. \ Л.П. Матвеев – М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Балахничев В.В. Бегай, прыгай, метай. \ Руководство по обучению легкой атлетике \ В.В.Балахничев, В.Б.Зеличенко.- М.: Человек. 2013. - 340 с.

2. Серов Л.К. Профессиональный отбор в спорте: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры \ Л.К.Серов. – М.: Человек 2011. - 160 с.

3.Брискин Ю.А Адаптивный спорт. \ Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В. Передеркин. – М.: Советский спорт, 2010. - 315 с.

6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, включающее:

- темы семинарских занятий. (Методический кабинет Института управления ОГАУ)

6.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа не предусмотрена рабочим учебным планом

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Консультант-Плюс (Интернет-версия)
2. Гарант (Интернет-версия)
3. Open Office

6.6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.gov.ru> – Российская Федерация – общегосударственный сайт;
2. <http://president.kremlin.ru> – Президент РФ;
3. <http://www.duma.ru> – Государственная Дума РФ;
4. <http://www.government.ru> – Правительство РФ;
5. <http://www.orenburg-gov.ru/magnoliaPublic/regportal/Main.html>-портал Правительства Оренбургской области

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Занятия лекционного типа не предусмотрены рабочим учебным планом.

Лабораторные работы не предусмотрены рабочим учебным планом.

Занятия семинарского типа проводятся в Манеже ОГАУ, оборудованном спецоборудованием (секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки, мячи волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, секундомер, свисток, щиты б\б., сетка в\бол, стойки в\бол, ворота для мини-футбола и др.).

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

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.03 Управление персоналом.

Разработал(и): _____

В.И.Соболева

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физвоспитания и спорта протокол № ____ от «____» 201____ г.

Зав. кафедрой _____

В.И.Соболева