

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

Кафедра «Физвоспитания и спорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.29 Элективные курсы по физической
культуре

Направление подготовки (специальность) 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Профиль подготовки (специализация) Государственная и муниципальная служба

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная

Оренбург 2015 г.

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
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры	1-й этап - основные положения о физической	1-й этап - применять систему знаний практических	1-й этап - практическими навыками и методами основ физической

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры; 2-й этап - об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте	умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; 2-й этап - воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях	культуры; 2-й этап - практическими навыками и методами основ здорового образа жизни
--	---	--	---

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		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
1	Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Семинары (С)	312	-	16	-	20	-	52	-	52	-	32	-	36	-	50	-	54	-
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	16	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-
12	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	зачет		зачет		зачет		зачет		зачет		зачет		зачет		зачет	
13	Всего	328	-	18	-	22	-	54	-	54	-	34	-	38	-	52	-	56	-

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	промежуточн ая аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Раздел 1	1	х	х	х	8	х	х	х	х	х	х	ОК-8
1.1.	Тема 1. Легкая атлетика	1	х	х	х	3	х	х	х	х	х	х	ОК-8
1.2.	Тема 2. Волейбол	1	х	х	х	3	х	х	х	х	х	х	ОК-8
1.3.	Тема 3. Баскетбол.	1	х	х	х	2	х	х	х	х	х	х	ОК-8
2.	Раздел 2	1	х	х	х	8	х	х	х	х	х	х	ОК-8
2.1.	Тема 4. Футбол	1	х	х	х	2	х	х	х	х	х	х	ОК-8
2.2.	Тема 5. Гимнастика	1	х	х	х	2	х	х	х	х	х	х	ОК-8
2.3.	Тема 6. ОФП	1	х	х	х	2	х	х	х	х	х	х	ОК-8
2.4.	Тема 7. Лыжи	1	х	х	х	2	х	х	х	х	х	х	ОК-8
3.	Контактная работа	1	х	х	х	16	х	х	х	х	х	2	ОК-8
4.	Самостоятельная работа	1	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	ОК-8
5.	Объем дисциплины в семестре	1	х	х	х	16	х	х	х	х	х	2	х
6.	Раздел 3	2	х	х	х	10	х	х	х	х	х	х	ОК-8
6.1.	Тема 8. Легкая атлетика	2	х	х	х	3	х	х	х	х	х	х	ОК-8
6.2.	Тема 9. Волейбол	2	х	х	х	3	х	х	х	х	х	х	ОК-8
6.3.	Тема 10. Баскетбол.	2	х	х	х	4	х	х	х	х	х	х	ОК-8
7.	Раздел 4	2	х	х	х	10	х	х	х	х	х	х	ОК-8
7.1.	Тема 11. Футбол	2	х	х	х	3	х	х	х	х	х	х	ОК-8
7.2.	Тема 12. Гимнастика	2	х	х	х	3	х	х	х	х	х	х	ОК-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)	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
7.3.	Тема 13. ОФП	2	х	х	х	2	х	х	х	х	х	х	ОК-8
7.4.	Тема 14. Лыжи	2	х	х	х	2	х	х	х	х	х	х	ОК-8
8.	Контактная работа	2	х	х	х	20	х	х	х	х	х	2	ОК-8
9.	Самостоятельная работа	2	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	ОК-8
10.	Объем дисциплины в семестре	2	х	х	х	20	х	х	х	х	х	2	х
11.	Раздел 5	3	х	х	х	26	х	х	х	х	х	х	ОК-8
11.1.	Тема 15. Легкая атлетика	3	х	х	х	8	х	х	х	х	х	х	ОК-8
11.2.	Тема 16. Волейбол	3	х	х	х	9	х	х	х	х	х	х	ОК-8
11.3.	Тема 17. Баскетбол.	3	х	х	х	9	х	х	х	х	х	х	ОК-8
12.	Раздел 6	3	х	х	х	26	х	х	х	х	х	х	ОК-8
12.1.	Тема 18. Футбол	3	х	х	х	6	х	х	х	х	х	х	ОК-8
12.2.	Тема 19. Гимнастика	3	х	х	х	6	х	х	х	х	х	х	ОК-8
12.3.	Тема 20. ОФП	3	х	х	х	7	х	х	х	х	х	х	ОК-8
12.4.	Тема 21. Лыжи	3	х	х	х	7	х	х	х	х	х	х	ОК-8
13.	Контактная работа	3	х	х	х	52	х	х	х	х	х	2	ОК-8
14.	Самостоятельная работа	3	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	ОК-8
15.	Объем дисциплины в семестре	3	х	х	х	52	х	х	х	х	х	2	х
16.	Раздел 7	4	х	х	х	26	х	х	х	х	х	х	ОК-8
16.1.	Тема 22. Легкая атлетика	4	х	х	х	8	х	х	х	х	х	х	ОК-8
16.2.	Тема 23. Волейбол	4	х	х	х	9	х	х	х	х	х	х	ОК-8
16.3.	Тема 24. Баскетбол.	4	х	х	х	9	х	х	х	х	х	х	ОК-8
17.	Раздел 8	4	х	х	х	26	х	х	х	х	х	х	ОК-8
17.1.	Тема 25. Футбол	4	х	х	х	6	х	х	х	х	х	х	ОК-8
17.2.	Тема 26. Гимнастика	4	х	х	х	6	х	х	х	х	х	х	ОК-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)	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
17.3.	Тема 27. ОФП	4	x	x	x	7	x	x	x	x	x	x	ОК-8
17.4.	Тема 28. Лыжи	4	x	x	x	7	x	x	x	x	x	x	ОК-8
18.	Контактная работа	4	x	x	x	52	x	x	x	x	x	2	ОК-8
19.	Самостоятельная работа	4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	ОК-8
20.	Объем дисциплины в семестре	4	x	x	x	52	x	x	x	x	x	2	x
21.	Раздел 9	5	x	x	x	16	x	x	x	x	x	x	ОК-8
21.1.	Тема 29. Легкая атлетика	5	x	x	x	5	x	x	x	x	x	x	ОК-8
21.2.	Тема 30. Волейбол	5	x	x	x	5	x	x	x	x	x	x	ОК-8
21.3.	Тема 31. Баскетбол.	5	x	x	x	6	x	x	x	x	x	x	ОК-8
22.	Раздел 10	5	x	x	x	16	x	x	x	x	x	x	ОК-8
22.1.	Тема 32. Футбол	5	x	x	x	4	x	x	x	x	x	x	ОК-8
22.2.	Тема 33. Гимнастика	5	x	x	x	4	x	x	x	x	x	x	ОК-8
22.3.	Тема 34. ОФП	5	x	x	x	4	x	x	x	x	x	x	ОК-8
22.4.	Тема 35. Лыжи	5	x	x	x	4	x	x	x	x	x	x	ОК-8
23.	Контактная работа	5	x	x	x	32	x	x	x	x	x	2	ОК-8
24.	Самостоятельная работа	5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	ОК-8
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	ОК-8
26.1.	Тема 36. Легкая атлетика	6	x	x	x	6	x	x	x	x	x	x	ОК-8
26.2.	Тема 37. Волейбол	6	x	x	x	6	x	x	x	x	x	x	ОК-8
26.3.	Тема 38. Баскетбол.	6	x	x	x	6	x	x	x	x	x	x	ОК-8
27.	Раздел 12	6	x	x	x	18	x	x	x	x	x	x	ОК-8
27.1.	Тема 39. Футбол	6	x	x	x	5	x	x	x	x	x	x	ОК-8
27.2.	Тема 40. Гимнастика	6	x	x	x	5	x	x	x	x	x	x	ОК-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)	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
27.3.	Тема 41. ОФП	6	х	х	х	4	х	х	х	х	х	х	ОК-8
27.4.	Тема 42. Лыжи	6	х	х	х	4	х	х	х	х	х	х	ОК-8
28.	Контактная работа	6	х	х	х	36	х	х	х	х	х	2	ОК-8
29.	Самостоятельная работа	6	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	ОК-8
30.	Объем дисциплины в семестре	6	х	х	х	36	х	х	х	х	х	2	х
31.	Раздел 13	7	х	х	х	25	х	х	х	х	х	х	ОК-8
31.1.	Тема 43. Легкая атлетика	7	х	х	х	8	х	х	х	х	х	х	ОК-8
31.2.	Тема 44. Волейбол	7	х	х	х	8	х	х	х	х	х	х	ОК-8
31.3.	Тема 45. Баскетбол.	7	х	х	х	9	х	х	х	х	х	х	ОК-8
32.	Раздел 14	7	х	х	х	25	х	х	х	х	х	х	ОК-8
32.1.	Тема 46. Футбол	7	х	х	х	6	х	х	х	х	х	х	ОК-8
32.2.	Тема 47. Гимнастика	7	х	х	х	6	х	х	х	х	х	х	ОК-8
32.3.	Тема 48. ОФП	7	х	х	х	6	х	х	х	х	х	х	ОК-8
32.4.	Тема 49. Лыжи	7	х	х	х	7	х	х	х	х	х	х	ОК-8
33.	Контактная работа	7	х	х	х	50	х	х	х	х	х	2	ОК-8
34.	Самостоятельная работа	7	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	ОК-8
35.	Объем дисциплины в семестре	7	х	х	х	50	х	х	х	х	х	2	х
36.	Раздел 15	8	х	х	х	27	х	х	х	х	х	х	ОК-8
36.1.	Тема 50. Легкая атлетика	8	х	х	х	9	х	х	х	х	х	х	ОК-8
36.2.	Тема 51. Волейбол	8	х	х	х	9	х	х	х	х	х	х	ОК-8
36.3.	Тема 52. Баскетбол.	8	х	х	х	9	х	х	х	х	х	х	ОК-8
37.	Раздел 16	8	х	х	х	27	х	х	х	х	х	х	ОК-8
37.1.	Тема 53. Футбол	8	х	х	х	6	х	х	х	х	х	х	ОК-8
37.2.	Тема 54. Гимнастика	8	х	х	х	7	х	х	х	х	х	х	ОК-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 проектирование	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
37.3.	Тема 55. ОФП	8	х	х	х	7	х	х	х	х	х	х	ОК-8
37.4.	Тема 56. Лыжи	8	х	х	х	7	х	х	х	х	х	х	ОК-8
38.	Контактная работа	8	х	х	х	54	х	х	х	х	х	2	ОК-8
39.	Самостоятельная работа	8	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	ОК-8
40.	Объем дисциплины в семестре	8	х	х	х	54	х	х	х	х	х	2	х
41.	Всего по дисциплине	х	х	х	х	312	х	х	х	х	х	16	х

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
С-1	Легкая атлетика	3
С-2	Волейбол	3
С-3	Баскетбол	2
С-4	Футбол	2
С-5	Гимнастика	2
С-6	ОФП	2
С-7	Лыжи	2
С-8	Легкая атлетика	3
С-9	Волейбол	3
С-10	Баскетбол	4
С-11	Футбол	3
С-12	Гимнастика	3
С-13	ОФП	2
С-14	Лыжи	2
С-15	Легкая атлетика	8
С-16	Волейбол	9
С-17	Баскетбол	9
С-18	Футбол	6
С-19	Гимнастика	6
С-20	ОФП	7
С-21	Лыжи	7
С-22	Легкая атлетика	8
С-23	Волейбол	9
С-24	Баскетбол	9
С-25	Футбол	6
С-26	Гимнастика	6
С-27	ОФП	7
С-28	Лыжи	7
С-29	Легкая атлетика	5
С-30	Волейбол	5
С-31	Баскетбол	6
С-32	Футбол	4
С-33	Гимнастика	4
С-34	ОФП	4
С-35	Лыжи	4
С-36	Легкая атлетика	6
С-37	Волейбол	6

С-38	Баскетбол	6
С-39	Футбол	5
С-40	Гимнастика	5
С-41	ОФП	4
С-42	Лыжи	4
С-43	Легкая атлетика	8
С-44	Волейбол	8
С-45	Баскетбол	9
С-46	Футбол	6
С-47	Гимнастика	6
С-48	ОФП	6
С-49	Лыжи	7
С-50	Легкая атлетика	9
С-51	Волейбол	9
С-52	Баскетбол	9
С-53	Футбол	6
С-54	Гимнастика	7
С-55	ОФП	7
С-56	Лыжи	7
Итого по дисциплине		312

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. МIRONENKO Е.Н. Физическая культура: учебник \ Е.Н. МIRONENKO, 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. ЗЕЛИЧЕНКА. - 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 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

Разработал(и): _____

В.И.Соболева

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

Зав. кафедрой _____

В.И.Соболева