

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Б. 1. В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки: 39.03.02 – Социальная работа**

**Профиль подготовки: Социальная работа в системе социальных служб**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: заочная**

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б.1. В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей 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.
- 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.14 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.14 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> способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	основных положений о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, 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.	применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	Владеть практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.

### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б.1. В.14 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	Сессия № 7		Сессия № 8		Сессия № 9		Сессия № 10	
				КР	СР	КР	СР	КР		КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Лекции (Л)										
2	Лабораторные работы (ЛР)										
3	Практические занятия (ПЗ)			2		2		2		2	
4	Семинары(С)										
5	Курсовое проектирование (КП)										
6	Рефераты (Р)										
7	Эссе (Э)										
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)										
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)				80		80		80		74
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)										
11	Промежуточная аттестация										6
12	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х							зачет	
13	Всего				82		82		82		82

## **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								ОК -8
1.1.	<b>Тема 1-4</b> Легкая атлетика	7								8			ОК -8
1.2.	<b>Тема 5-8</b> Волейбол	7								8			ОК -8
1.3.	<b>Тема 9-12</b> Баскетбол	7								8			ОК -8
2.	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7											ОК -8
2.1.	<b>Тема 13- 16</b> Футбол	7								8			ОК -8
2.2.	<b>Тема 17-20</b> Гимнастика	7								8			ОК -8
2.3	<b>Тема 21-24</b> Легкая атлетика	7								8			ОК -8
3.	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7											ОК -8
3.1.	<b>Тема 25-28</b> Лыжная подготовка	7								8			ОК -8
3.3.	<b>Тема 29-32</b> О.Ф. П.	7								8			ОК -8
3.4.	<b>Тема 33-36</b> Гимнастика	7								8			ОК -8
3.5.	<b>Тема 37-40</b> Футбол	7								8			ОК -8
4.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7			2					80			ОК-8
5.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	8			2								ОК -8
5.1.	<b>Тема 41-45</b> Баскетбол	8								10			ОК -8
5.2.	<b>Тема 46-50</b> Волейбол	8								10			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)	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
5.3.	Тема 51-55 Легкая атлетика	8								10			ОК -8
6.	<b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8											
6.1	Тема 56-60 Легкая атлетика	8								10			ОК -8
6.2	Тема 61-63 Волейбол	8								6			ОК -8
6.3.	Тема 64-66 Баскетбол	8								6			ОК -8
7.	<b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	8											ОК -8
7.1.	Тема 67-71 Футбол	8								10			ОК -8
7.2.	Тема 72-76 Гимнастика	8								10			ОК -8
7.3.	Тема 77-80 О.Ф.П.	8								8			ОК -8
8.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	8			2					80			ОК -8
9.	<b>Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	9			2								ОК -8
9.1.	Тема 81-83 Лыжная подготовка	9								6			ОК -8
9.2	Тема 84-86 Волейбол	9								6			ОК -8
9.3	Тема 87-89 Баскетбол	9								6			ОК -8
9.4	Тема 90-92 О.Ф.П.	9								6			ОК -8
10.	<b>Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	9											ОК-8
10.1	Тема 93-95 Лыжная подготовка	9								6			ОК -8
10.2	Тема 96-98 О.Ф.П.	9								6			ОК -8
10.3	Тема 99-101 Волейбол	9								6			ОК -8
10.4	Тема 102-104 Баскетбол	9								6			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)	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
11.	<b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	9											ОК -8
11.1	<b>Тема 105-108</b> Легкая атлетика	9								8			ОК -8
11.2	<b>Тема 109-111</b> О.Ф.П.	9								6			ОК -8
11.3	<b>Тема 112-114</b> Волейбол	9								6			ОК -8
11.4	<b>Тема 115-117</b> Баскетбол	9								6			ОК -8
11.5	<b>Тема 118-120</b> Гимнастика	9								6			ОК -8
12.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	9			2					80			ОК-8
13.	<b>Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	10			2								ОК -8
13.1	<b>Тема 121-123</b> Волейбол	10								6			ОК -8
13.2	<b>Тема 124-126</b> Футбол	10								6			ОК -8
13.3	<b>Тема 127-129</b> Гимнастика	10								6			ОК -8
13.4	<b>Тема 130-132</b> О.Ф.П.	10								6			ОК -8
14.	<b>Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	10											ОК -8
14.1	<b>Тема 133-135</b> Лыжная подготовка	10								6			ОК -8
14.2	<b>Тема 136-137</b> О.Ф.П.	10								4			ОК -8
14.3	<b>Тема 138-140</b> Баскетбол	10								6			ОК -8
14.4	<b>Тема 141-143</b> Волейбол	10								6			ОК -8
14.5	<b>Тема 144-146</b> Гимнастика	10								6			ОК -8
15.	<b>Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	10											ОК -8
15.1	<b>Тема 147-148</b> О.Ф.П.	10								4			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)	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
15.2	<b>Тема 149-151</b> Баскетбол	10								6			ОК -8
15.3	<b>Тема 152-154</b> Волейбол	10								6			ОК -8
15.4	<b>Тема 155-157</b> Легкая атлетика	10								6			ОК -8
16.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	10			2					74		6	ОК -8
17.	<b>Всего по дисциплине</b>				8					314		6	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
8 сессия		
ПЗ – 2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	2
9 сессия		
ПЗ – 3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2
10 сессия		
ПЗ – 4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2
Итого по дисциплине		8

### 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	Волейбол.	2
СЗ - 6	Волейбол.	2
СЗ - 7	Волейбол.	2
СЗ - 8	Волейбол.	2
СЗ - 9	Баскетбол	2
СЗ -10	Баскетбол	2
СЗ -11	Баскетбол	2
СЗ -12	Баскетбол	2
СЗ -13	Футбол	2
СЗ -14	Футбол	2
СЗ -15	Футбол	2
СЗ -16	Футбол	2
СЗ -17	Гимнастика	2
СЗ -18	Гимнастика	2
СЗ -19	Гимнастика	2
СЗ -20	Гимнастика	2

СЗ -21	Легкая атлетика	2
СЗ -22	Легкая атлетика	2
СЗ -23	Легкая атлетика	2
СЗ -24	Легкая атлетика	2
СЗ -25	Лыжная подготовка	2
СЗ -26	Лыжная подготовка	2
<b>СЗ-27</b>	Лыжная подготовка	2
СЗ -28	Лыжная подготовка	2
СЗ -29	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2
СЗ -30	О.Ф.П.	2
СЗ -31	О.Ф.П.	2
СЗ -32	О.Ф.П.	2
СЗ -33	Гимнастика	2
СЗ -34	Гимнастика	2
СЗ -35	Гимнастика	2
СЗ -36	Гимнастика	2
СЗ -37	Футбол	2
СЗ -38	Футбол	2
СЗ -39	Футбол	2
СЗ -40	Футбол	2
8 сессия		
СЗ -41	Баскетбол	2
СЗ -42	Баскетбол	2
СЗ -43	Баскетбол	2
СЗ - 44	Баскетбол	2
СЗ -45	Баскетбол	2
СЗ -46	Волейбол.	2
СЗ -47	Волейбол.	2
СЗ -48	Волейбол.	2
СЗ -49	Волейбол.	2
СЗ -50	Волейбол.	2
СЗ -51	Легкая атлетика	2
СЗ -52	Легкая атлетика	2
СЗ -53	Легкая атлетика	2
СЗ -54	Легкая атлетика	2
СЗ -55	Легкая атлетика	2
СЗ -56	Легкая атлетика	2
СЗ -57	Легкая атлетика	2
СЗ -58	Легкая атлетика	2
СЗ -59	Легкая атлетика	2
СЗ -60	Легкая атлетика	2
СЗ -61	Волейбол.	2
СЗ - 62	Волейбол.	2
СЗ -63	Волейбол.	2
СЗ -64	Баскетбол	2
СЗ -65	Баскетбол	2
СЗ -66	Баскетбол	2
СЗ -67	Футбол	2
СЗ -68	Футбол	2
СЗ-69	Футбол	2

СЗ -70	Футбол	2
СЗ -71	Футбол	2
СЗ -72	Гимнастика	2
СЗ -73	Гимнастика	2
СЗ -74	Гимнастика	2
СЗ -75	Гимнастика	2
СЗ -76	Гимнастика	2
СЗ -77	О.Ф.П.	2
СЗ -78	О.Ф.П.	2
СЗ -79	О.Ф.П.	2
СЗ -80	О.Ф.П.	2
9 сессия		
СЗ -81	Лыжная подготовка	2
СЗ -82	Лыжная подготовка	2
СЗ -83	Лыжная подготовка	2
СЗ -84	Волейбол.	2
СЗ -85	Волейбол.	2
СЗ -86	Волейбол.	2
СЗ -87	Баскетбол	2
СЗ -88	Баскетбол	2
СЗ - 89	Баскетбол	2
СЗ -90	О.Ф.П.	2
СЗ -91	О.Ф.П.	2
СЗ -92	О.Ф.П.	2
СЗ -93	Лыжная подготовка	2
СЗ -94	Лыжная подготовка	2
СЗ -95	Лыжная подготовка	2
СЗ -96	О.Ф.П.	2
СЗ -97	О.Ф.П.	2
СЗ -98	О.Ф.П.	2
СЗ -99	Волейбол.	2
СЗ -100	Волейбол.	2
СЗ -101	Волейбол.	2
СЗ -102	Баскетбол	2
СЗ -103	Баскетбол	2
СЗ -104	Баскетбол	2
СЗ -105	Легкая атлетика	2
СЗ -106	Легкая атлетика	2
СЗ -107	Легкая атлетика	2
СЗ -108	Легкая атлетика	2
СЗ -109	О.Ф.П.	2
СЗ -110	О.Ф.П.	2
СЗ -111	О.Ф.П.	2
СЗ -112	Волейбол.	2
СЗ -113	Волейбол.	2
СЗ -114	Волейбол.	2
СЗ -115	Баскетбол	2
СЗ -116	Баскетбол	2
СЗ -117	Баскетбол	2
СЗ -118	Гимнастика	2

СЗ -119	Гимнастика	2
СЗ -120	Гимнастика	2
10 сессия		
СЗ -121	Волейбол.	2
СЗ -122	Волейбол.	2
СЗ -123	Волейбол.	2
СЗ -124	Футбол	2
СЗ -125	Футбол	2
СЗ -126	Футбол	2
СЗ -127	Гимнастика	2
СЗ -128	Гимнастика	2
СЗ -129	Гимнастика	2
СЗ -130	О.Ф.П.	2
СЗ -131	О.Ф.П.	2
СЗ -132	О.Ф.П.	2
СЗ -133	Лыжная подготовка	2
СЗ -134	Лыжная подготовка	2
СЗ -135	Лыжная подготовка	2
СЗ -136	О.Ф.П.	2
СЗ -137	О.Ф.П.	2
СЗ -138	Баскетбол	2
СЗ -139	Баскетбол	2
СЗ -140	Баскетбол	2
СЗ -141	Волейбол.	2
СЗ -142	Волейбол.	2
СЗ -143	Волейбол.	2
СЗ -144	Гимнастика	2
СЗ -145	Гимнастика	2
СЗ -146	Гимнастика	2
СЗ -147	О.Ф.П.	2
СЗ -148	О.Ф.П.	2
СЗ -149	Баскетбол	2
СЗ -150	Баскетбол	2
СЗ -151	Баскетбол	2
СЗ -152	Волейбол.	2
СЗ -153	Волейбол.	2
СЗ -154	Волейбол.	2
СЗ -155	Легкая атлетика	2
СЗ -156	Легкая атлетика	2
СЗ -157	Легкая атлетика	2
Практические занятия		8
Промежуточная аттестация		6
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
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. 2. Признаки чрезмерной нагрузки. 3. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. 4. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. 5. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.	2

		<p>6. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.</p> <p>7. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.</p> <p>8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	
3.	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.</p> <p>5. Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>6. Виды педагогического контроля.</p>	2
4.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>1. Самоконтроль, его цель и задачи.</p> <p>2. Основные методы самоконтроля. 3. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 4. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>5. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального</p>	2

		состояния организма, физической подготовленности.  6.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	
Итого по дисциплине			<b>Σ8</b>

## **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 39.03.02 Социальная работа, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 12 января 2016 г. № 8

Разработал



С.С.Загородный

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «Физвоспитания и спорта»**

**Приложение 1**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Б. 1. В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки: 39.03.02 – Социальная работа**

**Профиль подготовки: Социальная работа в системе социальных служб**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: заочная**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....
2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....
3. Шкала оценивания.....
4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....
6. Материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

### Наименование и содержание компетенций

**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, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

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.

**Уметь:** применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

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.

**Владеть:** практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.

Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры

Этап 2 владеть практическими методами основ физической культуры.

## 2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Таблица 1 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 1 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Способы оценки
1	2	3	4
(ОК-8) способность поддерживать должный уровень	сформировать способность поддерживать	- знать основные положения о физической	- контрольные тестовые задания

физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. - уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. – владеть практическими навыками основ физической культуры.	
---	---	--	--

Таблица 2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 2 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Способы оценки
1	2	3	4
(ОК-8) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	сформировать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. -уметь применять различные виды	- контрольные тестовые задания

		физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. -владеть практическими методами основ физической культуры.	
--	--	---	--

### 3.Шкала оценивания.

Университет использует систему оценок соответствующего государственным регламентам в сфере образования и позволяющую обеспечивать интеграцию в международное образовательное пространство. Система оценок и описания систем оценок представлены в таблицах №2 и №3

Система оценок. Таблица 2

Диапазон оценки, в баллах	Экзамен		Зачет
	Европейская шкала (ECTS)	Традиционная шкала	
[95; 100]	A – (5+)	отлично- (5)	Зачтено
[85;95]	B - (5)		
[70;85]	C - (4)	хорошо- (4)	
[60;70]	D - (3+)	удовлетворительно- (3)	незачтено
[50;60]	E - (3)		
[33,3;50]	FX - (2+)	неудовлетворительно-(2)	
[0;33,3]	F - (2)		

Описание системы оценок. Таблица 2

ECTS	Описание оценок	Традиционная шкала
A	<b>Превосходно</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	<b>ОТЛИЧНО (ЗАЧТЕНО)</b>

<b>В</b>	<b>Отлично</b> -теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
<b>С</b>	<b>Хорошо</b> -теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	<b>ХОРОШО (ЗАЧТЕНО)</b>
<b>D</b>	<b>Удовлетворительно</b> -теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	<b>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (ЗАЧТЕНО)</b>
<b>Е</b>	<b>Посредственно</b> -теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие из предусмотренных программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	<b>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (НЕЗАЧТЕНО)</b>
<b>FX</b>	<b>Условно неудовлетворительно</b> -теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	<b>НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (НЕЗАЧТЕНО)</b>

Ф	Безусловно неудовлетворительно-теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом курса к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий-	
---	---	--

**4.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

Таблица 5 -(ОК-8) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Этап 1

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
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.	1. Юноши 1500метров, Девушки 1000метров 2. Юноши подтягивание на перекладине, Девушки подтягивание на низкой перекладине.
Уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.	1. Юноши 1000метров, Девушки 600метров. 2. Юноши поднимание ног к перекладине, Девушки сгибание туловища.

Навыки: владеть практическими навыками основ физической культуры.	1.Юноши 200метров, Девушки 200метров. 2. Юноши прыжок в длину с места, Девушки прыжок в длину с места.
---	---

Таблица 6 **-(ОК-8)** способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Этап 2

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
Знать: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	1. Юноши 300метров, Девушки 300метров. 2. Юноши отжимание на брусьях, Девушки отжимание в упоре на коленях.
Уметь: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	1. Юноши 50метров, Девушки 50метров. 2. Юноши подъем переворотом, Девушки приседание на одной ноге.
Навыки: владеть практическими методами основ физической культуры.	1. Юноши 400метров, девушки 400метров. 2. Юноши выход силой, Девушки сгибание и разгибание туловища.

#### **5.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий, промежуточный контроль (*зачет*).

На первом этапе формирования компетенции(ий) отбираются составляющие действия (части, элементы), связанные с демонстрацией этой компетенции(ий) в процессе текущего контроля успеваемости.

**Текущий контроль** успеваемости обучающихся осуществляется по всем видам контактной работы, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, ведущим практические занятия.

Текущий контроль успеваемости осуществляется с помощью следующих процедур для оценивания знаний:

- выполнение нормативов, определяющих уровень физической подготовленности студентов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в журнале занятий с соблюдением требований по его ведению.

Второй этап формирования компетенции(ий) закрепленной(ых) за дисциплиной, является завершающим и предполагает возможность оценить результаты обучения. Процедуры оценивания, в рамках соответствующей дисциплины, определяются порядком проведения промежуточной аттестации обучающихся.

**Промежуточная аттестация** – это элемент образовательного процесса, призванный определить соответствие уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся, установленным требованиям согласно рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация осуществляется по результатам текущего контроля.

Конкретный вид промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Зачет, как правило, предполагает проверку усвоения учебного материала посредством зачетных нормативов (легкая атлетика, лыжная подготовка и т.д.)

## **6. Материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Полный комплект оценочных средств для оценки знаний, умений и навыков находится у ведущего преподавателя.