

**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-ценостного 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (ОК-8) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | основных положений 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. | 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 | СР | 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 | x | x | | | | | | | 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 проектирован- ие | рефераты (эссе) | индивидуальный занят | домашние | самостоятель- ное изучение вопросов | подготовка к занятиям | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1. | Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 7 | | | 2 | | | | | | | | OK -8 |
| 1.1. | Тема 1-4 Легкая атлетика | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 1.2. | Тема 5-8 Волейбол | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 1.3. | Тема 9-12 Баскетбол | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 2. | Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 7 | | | | | | | | | | | OK -8 |
| 2.1. | Тема 13- 16 Футбол | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 2.2. | Тема 17-20 Гимнастика | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 2.3 | Тема 21-24 Легкая атлетика | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 3. | Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 7 | | | | | | | | | | | OK -8 |
| 3.1. | Тема 25-28 Лыжная подготовка | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 3.3. | Тема 29-32 О.Ф. П. | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 3.4. | Тема 33-36 Гимнастика | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 3.5. | Тема 37-40 Футбол | 7 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 4. | Объем дисциплины в семестре | 7 | | 2 | | | | | | 80 | | | OK-8 |
| 5. | Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью | 8 | | 2 | | | | | | | | | OK -8 |
| 5.1. | Тема 41-45 Баскетбол | 8 | | | | | | | | 10 | | | OK -8 |
| 5.2. | Тема 46-50 Волейбол | 8 | | | | | | | | 10 | | | 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) | направленность | домашние занятия | самостоятель- ное изучение вопросов | подготовка к занятиям | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 5.3. | Тема 51-55 Легкая атлетика | 8 | | | | | | | | 10 | | | OK -8 |
| 6. | Раздел 5 Физкультурное образование с професиональной направленностью. | 8 | | | | | | | | | | | |
| 6.1 | Тема 56-60 Легкая атлетика | 8 | | | | | | | | 10 | | | OK -8 |
| 6.2 | Тема 61-63 Волейбол | 8 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 6.3. | Тема 64-66 Баскетбол | 8 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 7. | Раздел 6 Физкультурное образование с професиональной направленностью. | 8 | | | | | | | | | | | OK -8 |
| 7.1. | Тема 67-71 Футбол | 8 | | | | | | | | 10 | | | OK -8 |
| 7.2. | Тема 72-76 Гимнастика | 8 | | | | | | | | 10 | | | OK -8 |
| 7.3. | Тема 77-80 О.Ф.П. | 8 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 8. | Объем дисциплины в семестре | 8 | | | 2 | | | | | 80 | | | OK -8 |
| 9. | Раздел 7 Физкультурное образование с професиональной направленностью. | 9 | | | 2 | | | | | | | | OK -8 |
| 9.1. | Тема 81-83 Лыжная подготовка | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 9.2 | Тема 84-86 Волейбол | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 9.3 | Тема 87-89 Баскетбол | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 9.4 | Тема 90-92 О.Ф.П. | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 10. | Раздел 8 Физкультурное образование с професиональной направленностью. | 9 | | | | | | | | | | | OK-8 |
| 10.1 | Тема 93-95 Лыжная подготовка | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 10.2 | Тема 96-98 О.Ф.П. | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 10.3 | Тема 99-101 Волейбол | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 10.4 | Тема 102-104 Баскетбол | 9 | | | | | | | | 6 | | | 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) | направленность | домашние задания | самостоятель- ное изучение вопросов | подготовка к занятиям | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 11. | Раздел 9 Физкультурное образование с профessionальной направленностью. | 9 | | | | | | | | | | | OK -8 |
| 11.1 | Тема 105-108 Легкая атлетика | 9 | | | | | | | | 8 | | | OK -8 |
| 11.2 | Тема 109-111 О.Ф.П. | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 11.3 | Тема 112-114 Волейбол | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 11.4 | Тема 115-117 Баскетбол | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 11.5 | Тема 118-120 Гимнастика | 9 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 12. | Объем дисциплины в семестре | 9 | | | 2 | | | | | 80 | | | OK-8 |
| 13. | Раздел 10Физкультурное образование с профessionальной направленностью. | 10 | | | 2 | | | | | | | | OK -8 |
| 13.1 | Тема 121-123 Волейбол | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 13.2 | Тема 124-126 Футбол | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 13.3 | Тема 127-129 Гимнастика | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 13.4 | Тема 130-132 О.Ф.П. | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 14. | Раздел 11Физкультурное образование с профessionальной направленностью. | 10 | | | | | | | | | | | OK -8 |
| 14.1 | Тема 133-135 Лыжная подготовка | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 14.2 | Тема 136-137 О.Ф.П. | 10 | | | | | | | | 4 | | | OK -8 |
| 14.3 | Тема 138-140 Баскетбол | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 14.4 | Тема 141-143 Волейбол | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 14.5 | Тема 144-146 Гимнастика | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 15. | Раздел 12Физкультурное образование с профessionальной направленностью. | 10 | | | | | | | | | | | OK -8 |
| 15.1 | Тема 147-148 О.Ф.П. | 10 | | | | | | | | 4 | | | 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) | написание 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 |
| 15.2 | Тема 149-151 Баскетбол | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 15.3 | Тема 152-154 Волейбол | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 15.4 | Тема 155-157 Легкая атлетика | 10 | | | | | | | | 6 | | | OK -8 |
| 16. | Объем дисциплины в семестре | 10 | | | 2 | | | | | 74 | | 6 | OK -8 |
| 17. | Всего по дисциплине | | | | 8 | | | | | 314 | | 6 | OK -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 | | |
| C3 - 1 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 - 2 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 - 3 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 - 4 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 - 5 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 6 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 7 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 8 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 9 | Баскетбол | 2 |
| C3 -10 | Баскетбол | 2 |
| C3 -11 | Баскетбол | 2 |
| C3 -12 | Баскетбол | 2 |
| C3 -13 | Футбол | 2 |
| C3 -14 | Футбол | 2 |
| C3 -15 | Футбол | 2 |
| C3 -16 | Футбол | 2 |
| C3 -17 | Гимнастика | 2 |
| C3 -18 | Гимнастика | 2 |
| C3 -19 | Гимнастика | 2 |
| C3 -20 | Гимнастика | 2 |

| | | |
|--------------|--------------------------------------|---|
| C3 -21 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -22 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -23 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -24 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -25 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -26 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3-27 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -28 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -29 | О.Ф.П. (общая физическая подготовка) | 2 |
| C3 -30 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -31 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -32 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -33 | Гимнастика | 2 |
| C3 -34 | Гимнастика | 2 |
| C3 -35 | Гимнастика | 2 |
| C3 -36 | Гимнастика | 2 |
| C3 -37 | Футбол | 2 |
| C3 -38 | Футбол | 2 |
| C3 -39 | Футбол | 2 |
| C3 -40 | Футбол | 2 |

8 сессия

| | | |
|---------|-----------------|---|
| C3 -41 | Баскетбол | 2 |
| C3 -42 | Баскетбол | 2 |
| C3 -43 | Баскетбол | 2 |
| C3 -44 | Баскетбол | 2 |
| C3 -45 | Баскетбол | 2 |
| C3 -46 | Волейбол. | 2 |
| C3 -47 | Волейбол. | 2 |
| C3 -48 | Волейбол. | 2 |
| C3 -49 | Волейбол. | 2 |
| C3 -50 | Волейбол. | 2 |
| C3 -51 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -52 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -53 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -54 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -55 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -56 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -57 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -58 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -59 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -60 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -61 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 62 | Волейбол. | 2 |
| C3 -63 | Волейбол. | 2 |
| C3 -64 | Баскетбол | 2 |
| C3 -65 | Баскетбол | 2 |
| C3 -66 | Баскетбол | 2 |
| C3 -67 | Футбол | 2 |
| C3 -68 | Футбол | 2 |
| C3-69 | Футбол | 2 |

| | | |
|--------|------------|---|
| C3 -70 | Футбол | 2 |
| C3 -71 | Футбол | 2 |
| C3 -72 | Гимнастика | 2 |
| C3 -73 | Гимнастика | 2 |
| C3 -74 | Гимнастика | 2 |
| C3 -75 | Гимнастика | 2 |
| C3 -76 | Гимнастика | 2 |
| C3 -77 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -78 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -79 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -80 | О.Ф.П. | 2 |

9 сессия

| | | |
|---------|-------------------|---|
| C3 -81 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -82 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -83 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -84 | Волейбол. | 2 |
| C3 -85 | Волейбол. | 2 |
| C3 -86 | Волейбол. | 2 |
| C3 -87 | Баскетбол | 2 |
| C3 -88 | Баскетбол | 2 |
| C3 - 89 | Баскетбол | 2 |
| C3 -90 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -91 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -92 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -93 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -94 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -95 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -96 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -97 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -98 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -99 | Волейбол. | 2 |
| C3 -100 | Волейбол. | 2 |
| C3 -101 | Волейбол. | 2 |
| C3 -102 | Баскетбол | 2 |
| C3 -103 | Баскетбол | 2 |
| C3 -104 | Баскетбол | 2 |
| C3 -105 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -106 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -107 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -108 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -109 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -110 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -111 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -112 | Волейбол. | 2 |
| C3 -113 | Волейбол. | 2 |
| C3 -114 | Волейбол. | 2 |
| C3 -115 | Баскетбол | 2 |
| C3 -116 | Баскетбол | 2 |
| C3 -117 | Баскетбол | 2 |
| C3 -118 | Гимнастика | 2 |

| | | |
|--------------------------|-------------------|-----|
| C3 -119 | Гимнастика | 2 |
| C3 -120 | Гимнастика | 2 |
| 10 сессия | | |
| C3 -121 | Волейбол. | 2 |
| C3 -122 | Волейбол. | 2 |
| C3 -123 | Волейбол. | 2 |
| C3 -124 | Футбол | 2 |
| C3 -125 | Футбол | 2 |
| C3 -126 | Футбол | 2 |
| C3 -127 | Гимнастика | 2 |
| C3 -128 | Гимнастика | 2 |
| C3 -129 | Гимнастика | 2 |
| C3 -130 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -131 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -132 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -133 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -134 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -135 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -136 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -137 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -138 | Баскетбол | 2 |
| C3 -139 | Баскетбол | 2 |
| C3 -140 | Баскетбол | 2 |
| C3 -141 | Волейбол. | 2 |
| C3 -142 | Волейбол. | 2 |
| C3 -143 | Волейбол. | 2 |
| C3 -144 | Гимнастика | 2 |
| C3 -145 | Гимнастика | 2 |
| C3 -146 | Гимнастика | 2 |
| C3 -147 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -148 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -149 | Баскетбол | 2 |
| C3 -150 | Баскетбол | 2 |
| C3 -151 | Баскетбол | 2 |
| C3 -152 | Волейбол. | 2 |
| C3 -153 | Волейбол. | 2 |
| C3 -154 | Волейбол. | 2 |
| C3 -155 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -156 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -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 | | | Σ8 |

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.Штурчная, 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.Зеличенко.- 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.Загородний

**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. | <p>культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | <ul style="list-style-type: none"> - знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. -уметь применять различные виды | - контрольные тестовые задания |

| | | | |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> <p>-владеть практическими методами основ физической культуры.</p> | |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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+) | | |
| [50;60] | E - (3) | удовлетворительно- (3) | незачтено |
| [33,3;50] | FX - (2+) | | |
| [0;33,3] | F - (2) | неудовлетворительно-(2) | |

Описание системы оценок. Таблица 2

| ECTS | Описание оценок | Традиционная шкала |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| A | Превосходно- 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. | ОТЛИЧНО (ЗАЧТЕНО) |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| B | Отлично -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 | |
| C | Хорошо -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 | ХОРОШО (ЗАЧТЕНО) |
| D | Удовлетворительно -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 | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (ЗАЧТЕНО) |
| E | Посредственно -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 | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (НЕЗАЧТЕНО) |
| FX | Условно неудовлетворительно -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 | НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (НЕЗАЧТЕНО) |

| | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| F | 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 повышение 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.