Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
Доцент И.Н. Гужин
(уч. звание И.О. Фамилия)
_____
"24" мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки: 35.03.06 «Агроинженерия»

Профиль: Технические системы в агробизнесе

Электрооборудование и электротехнологии

Технический сервис в АПК

Название кафедры: Физическая культура и спорт

Квалификация: бакалавр

Формы обучения: очная, заочная

Кинель 2019

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры и спорта, позволяющие обучающимся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда, самоподготовку к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- обучить практическим умениям и навыкам на занятиях различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- обеспечить высокий уровень функционального состояния организма, психофизического развития и двигательной подготовленности;
- развивать индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной профессиональной деятельности, средствами физической культуры и спорта;
- сформировать устойчивое положительное мотивационно-ценностного отношение к здоровому образу жизни и готовность к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули)» учебного плана.

Дисциплина изучается во 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 семестрах на 1, 2, 3 курсах в очной форме обучения. На заочной форме обучения дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения ОПОП):

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП *(Содержание компетенций)*	Индикаторы достижения результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)					
	Всего часов	Объем контактной работы	1 (18)	2 (18)	3 (18)	4 (18)	5 (18)	6 (18)
Аудиторная контактная работа (всего)	328	328	38	56	54	72	54	54
Практические занятия	328	328	38	56	54	72	54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	**зачет**			**зачет**		**зачет**		**зачет**
Общая трудоемкость, час.	328	328,75	38	56	54	72	54	54

для заочной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Сессии (кол-во недель сессии)		
		Всего часов	Объем контактной работы	1	2	3
Самостоятельная работа студента (всего), в том числе:		328	0,25	108	108	112
СРС в семестре:	самостоятельное изучение разделов	324		108	108	108
	Зачет	4				4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		**зачет**				**зачет**
Общая трудоемкость, час.		328	0,25	108	108	112

4.2 Тематический план лекционных занятий

для очной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

для заочной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4.3 Тематический план практических занятий

для очной формы обучения

№ п./п.	Темы практических занятий	Трудо-емкость, ч
1	***Развитие скоростных способностей***	***54***
1.1	Обучение техники бега на короткие дистанции	*20*
1.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	*26*
1.3	Прием контрольных нормативов	*8*
2	**Развитие координационных способностей**	***54***
2.1	Обучение техники прыжков со скакалкой	*10*
2.2	Совершенствование техники прыжков со скакалкой.	*18*
2.3	Обучение и совершенствование «Челночный бег 3х10 (с)»	*18*
2.4	Прием контрольных нормативов	*8*
3	***Развитие гибкости***	***54***
3.1	Гимнастика (Оздоровительная гимнастика – девушки, атлетическая гимнастика - юноши)	*46*
3.2	Прием контрольных нормативов	*8*
4	***Развитие силовых качеств***	*56*
4.1	Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа	*12*
4.2	Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа	*12*
4.3	Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине	*12*
4.4	Обучение и совершенствование техники рывок гири	*12*
4.5	Прием контрольных нормативов	*8*
5	***Развитие выносливости***	***54***
5.1	Обучение техники бега на средние дистанции	*20*
5.2	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег	*26*
5.3	Прием контрольных нормативов	*8*
6	**Развитие скоростно-силовых качеств**	***56***
6.1	Обучение и техники метания гранаты	*10*
6.2	Совершенствование техники метание гранаты	*14*
6.3	Обучение техники прыжка в длину с места	*10*
6.4	Совершенствование техники прыжка в длину с места	*14*
6.5	Прием контрольных нормативов	*8*
Всего:		*328*

для заочной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4.4 Тематический план лабораторных работ

для очной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

для заочной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4.5 Самостоятельная работа

для очной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

для заочной формы обучения

Номер раздела (темы)	Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Объем, акад. часы
1	самостоятельное изучение разделов	Развитие скоростных способностей	56
		Развитие координационных способностей	56
		Развитие гибкости	56
		Развитие силовых качеств	54
		Развитие выносливости	54
		Развитие скоростно-силовых качеств	56
	ИТОГО		**328**

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Рекомендации по использованию материалов рабочей программы

Работу с настоящей рабочей программой следует начать с ознакомления, где особое внимание следует обратить на вопросы, вынесенные для самостоятельного изучения. Обучающиеся должны иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры и ее роли в развитии человека и подготовке специалиста, об анатомо-морфологических особенностях и основных физиологических функциях организма человека, общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся должны знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков. Обучающиеся должны уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

5.2 Пожелания к изучению отдельных тем курса

Обратить внимание на раздел общефизическая подготовка (ОФП). Знать показатели тестирования по общей физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине для подготовки к сдаче нормативов по общей физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические указания по выполнению упражнений, и какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц.

5.3 Рекомендации по работе с литературой

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты.

5.4 Советы по подготовке к зачету

При подготовке к зачету, рекомендуется заблаговременно изучить и законспектировать вопросы, вынесенные на самостоятельную подготовку.

Для того чтобы избежать трудностей при ответах на вопросы рекомендуется при подготовке к зачету более внимательно изучить разделы с использованием основной и дополнительной литературы, конспектов лекций, конспектов практических работ, ресурсов Интернет.

При сдаче контрольных нормативов, рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно.

6 ОСНОВНАЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»:

6.1. Основная литература:

6.1.1 Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Н. Блинков, Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. – Кинель: РИО СГСХА, 2018. – 161 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/688513

6.1.2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 383 с.

6.2 Дополнительная литература:

6.2.1 Атлетическая гимнастика: методические указания для практических занятий [Электронный ресурс] / С.Е. Бородачёва, В.А. Мезенцева. – Самара: РИЦ СГСХА, 2015. – 22 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/343256

6.2.2 Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. В. Еремина. – Челябинск, 2011. – 188 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/199884

6.2.3 Легкая атлетика: методические указания [Электронный ресурс] / В.А. Мезенцева, А.Н. Бочкарев, С.Е. Бородачева. – Самара: РИЦ СГСХА, 2016. – 25 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/353570

6.2.4 Развитие гибкости на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: методические указания для выполнения практических занятий / А.Ф. Башмак, В.А. Мезенцева. – Самара: РИЦ СГСХА, 2013. – 34 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/224510

6.2.5 Корригирующая гимнастика для профилактики и лечения нарушения осанки [Электронный ресурс]: методические указания для практических занятий / С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016. – 18 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/433637

6.2.6 Баскетбол: методические указания [Электронный ресурс] / Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Ишкина О.А. – Самара : РИЦ СГСХА, 2018. – 36 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/668979

6.2.7 Спортивно-техническая подготовка по волейболу [Электронный ресурс]: методические указания для практических занятий / Бородачева С.Е., Ишкина О.А., Мезенцева В.А. – Самара: РИЦ СГСХА, 2018. – 31 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671258

6.3 Программное обеспечение:

Использование специального программного обеспечения не предусмотрено.

6.4 Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

6.4.1. Национальный цифровой ресурс Руконт [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://rucont.ru/catalog

6.4.2 ЭБС Лань [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://e.lanbook.com/

6.4.3.Электронно-библиотечная система (ЭБС) "AgriLib" [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://ebs.rgazu.ru/

6.4.4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://window.edu.ru/

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спорткомплекс *Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7.*	Игровой зал оборудованный специализированной мебелью и спортивны инвентарем Тренажерный зал оборудованный специализированной мебелью, спортивны инвентарем и наглядными материалами . Зал шейпинга и дартса оборудованный специализированной мебелью, спортивны инвентарем и наглядными материалами . Зал настольного тенниса и шахмат оборудованный специализированной мебелью, спортивны инвентарем и наглядными материалами Стадион оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем 2.
Помещение для самостоятельной работы студентов, ауд. 3310а (читальный зал) *Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.*	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

8 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1 Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных навыков (владений) осуществляется в рамках текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуального задания. Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения дисциплинарных компетенций (результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимого с учетом результатов текущего контроля.

8.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения.

Контрольные нормативы	Мужчины			Женщины		
	оценка в очках			оценка в очках		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	14,0	14,2	14,4	17,5	17,7	18,0
Бег 1000 м	3,20,0	3,30,0	3,55,0	4,30,0	5,00,0	5,30,0
Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	8,4	9,3	9,7
Прыжки в длину с места, см	200	190	180	180	170	160
Подтягивание (раз) или	13	10	8	-	-	-
рывок гири кг (раз)	40	30	20	-	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	14	10	8
Подъем туловища в сед из положения лежа за 1 мин (раз)	-	-	-	45	40	35
Наклон из стойки (баллы)	Наклон с захватом, лбом коснуться но	Ладони рук прижаты к полу	Пальцы рук касаются пола	20	18	15
Прыжки со скакалкой (кол. раз/мин)	-	-	-	140	130	120
Метание гранаты (м)	37	35	33	21	17	14
Кросс по пересеченной местности (в сочетании с ходьбой) 3 км (д) и 5 км (ю)	Без учета времени					

Критерии и шкала оценки контрольного тестирования:

- оценка «зачтено» выставляется обучающимся, если исходный показатель выполнения обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, не ниже «удовлетворительно» (3 балла).

- оценка «не зачтено», является не выполнение обязательных тестов и нерегулярное посещение занятий.

8.3. Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем выборочного контроля во время зачета.

Шкала оценивания зачета

Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется обучающимся, если исходный показатель выполнения обязательных тестов по общефизической и

	профессионально-прикладной физической подготовке, не ниже «удовлетворительно» (3 балла
«не зачтено»	Оценка «не зачтено», является не выполнение обязательных тестов и нерегулярное посещение занятий.

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (сдача нормативов);
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС по направлению подготовки в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма проведения зачета определяется кафедрой (устный – по билетам, рефераты и тестирование физической подготовленности.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» и «не зачтено».

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях, во время выполнения индивидуальных заданий, а также по результатам доклада на научной студенческой конференции.

Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний и

практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций, обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице:

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1	Зачет	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – оценивается, когда суммарная оценка выполнения тестов общефизической, спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовленности по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов не ниже, чем на одно очко.	Тесты для оценки физической подготовленности

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Рабочую программу разработали:

Заведующий кафедрой «Физическая культура и спорт», ст. преподаватель Башмак А.Ф. _____ подпись

ст. преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт», Мезенцева В.А. _____ подпись

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «16» мая 2019 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой
ст. преподаватель А.Ф. Башмак _____ подпись

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии факультета
канд. техн. наук, доцент С.В. Денисов _____ подпись

Руководитель ОПОП ВО
канд. техн. наук, доцент С.В. Денисов _____ подпись

Руководитель ОПОП ВО
канд. экон. наук, доцент С.В. Машков _____ подпись

Руководитель ОПОП ВО
канд. техн. наук, доцент С.Н. Жильцов _____ подпись

Начальник УМУ
канд. техн. наук, доцент С.В. Краснов _____ подпись