

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени Т.С. Мальцева»

Кафедра управления качеством продукции

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
М.А. Арсланова  
«29» апреля 2021 г.



Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки – 08.03.01 Строительство

Направленность программы (профиль) – Промышленное и гражданское строительство

Квалификация – Бакалавр

Лесниково  
2021

Разработчик (и):

Старший преподаватель  М.А. Антонов

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин «26» марта 2021 г. (протокол № 7)

Завкафедрой,

кандидат истор. наук, доцент  М.А. Арсланова

Одобрена на заседании методической комиссии инженерного факультета «26» марта 2021 г. (протокол № 7)

Председатель методической комиссии факультета

 И.А. Хименков

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: ознакомить обучающегося с конкретным (избранным) видом спорта, методикой тренировки и организацией соревнований.

В рамках освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» обучающиеся готовятся к решению следующих задач:

воспитание физических качеств (с преимущественной направленностью воспитания силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-силовых и координационных качеств обучающихся) и укрепление здоровья;

формирование знаний о конкретном (избранном) виде спорта, как об одной из профессиональных практик, и знаний в ЗОЖ;

овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений;  
изучение базовой техники и ознакомление с тактикой в конкретном (избранном) виде спорта;

обучение техническими и тактическими навыками конкретного (избранного) вида спорта на учебных занятиях и соревнованиях;

развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых движений и общей выносливости;

обучить студентов использовать средства конкретного (избранного) вида спорта в системе спортивной тренировки и физического воспитания различных групп занимающихся;

научить разбираться в организации и проведении соревнований по конкретному (избранному) виду спорта;

ознакомить с методикой тренировки конкретного (избранного) вида спорта;

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.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1 Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

2.2 Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре р» обучающийся должен иметь базовую подготовку по дисциплине «Физическая культура» в объёме программы среднего общего образования.

2.3 Результаты обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» необходимы для изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине – знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	знать: предмет, историю и специфичную проблематику вида спорта, терминологию, биомеханические характеристики двигательных действий

профессиональной деятельности.	профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	спортсменов, основы становлению спортивно-технического мастерства в конкретном (избранном) виде спорта, методику тренировки и организации соревнований, правила соревнований в конкретном (избранном) виде спорта; уметь: формулировать и ставить конкретные цели и задачи в методике тренировки конкретным (избранным) видом спорта, осуществлять организацию и проведение соревнований по конкретному (избранному) виду спорта; владеть: средствами и методами игры в конкретном (избранном) виде спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--------------------------------	--	--

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего	328	6
в т.ч. лекции	-	-
практические занятия (включая семинары)	248	6
лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	44	318
курсовая работа (проект)	-	-
расчетно-графическая работа	-	-
контрольная работа	-	-
Промежуточная аттестация (зачет)	3б/1,2,3,4,5,6 семестры	4/5 курс
Общая трудоемкость дисциплины	328	328

#### 4.2 Содержание дисциплины

Наименование раздела дисциплины/ укрупненные темы раздела	Основные вопросы темы	Трудоемкость раздела и её распределение по видам учебной работы, час.								Коды формируемых компетенций
		очная форма обучения				заочная форма обучения				
		Всего	Лекция	ЛПЗ	СРС	Всего	Лекция	ЛПЗ	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		1 семестр								
1 Происхождение конкретного (избранного) вида спорта		6		6						УК- 7
	1 Определения и термины			+						
	2 Цель и задачи конкретного (избранного) вида спорта			+						
	3 Правила безопасности			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики игры в конкретном (избранном) виде спорта		10		10						УК- 7
	1 Техника в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	2 Обучение специальным элементам техники и тактики конкретного (избранного) вида спорта			+						
	3 Тактика в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	4 Психологическая подготовка в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	5 Управление дыханием.			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований по конкретному (избранному) виду		4		4						УК- 7
	1 Правила соревнований			+						

спорта										
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном (избранном) виде спорта	12		12							УК- 7
1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков			+							
Форма контроля		устный опрос								
5 Физическая подготовка	14		14							УК- 7
1 Развитие физических качеств: - сила - ловкость - гибкость - быстрота - выносливость - скоростно- силовые - координационные качества			+							
Промежуточная аттестация		сдача нормативов, зачет								
Всего за 1 семестр	46		46							
		2 семестр								
1 Происхождение конкретного (избранного) вида спорта	6		6							УК- 7
1 Определения и термины			+							
2 Цель и задачи конкретного (избранного) вида спорта			+							
3 Правила безопасности			+							
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики игры в конкретном	10		10							УК- 7
1 Техника в конкретном (избранном) виде спорта			+							

(избранном) виде спорта	2 Обучение специальным элементам техники и тактики конкретного (избранного) вида спорта			+						
	3 Тактика в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	4 Психологическая подготовка в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	5 Управление дыханием.			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований по конкретному (избранному) виду спорта		4		4						УК- 7
	1 Правила соревнований			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном (избранном) виде спорта		12		12						УК- 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков			+						
Форма контроля		устный опрос								
5 Физическая подготовка		14		14						УК- 7
	1 Развитие физических качеств: - сила - ловкость - гибкость и т.д.			+						
Промежуточная аттестация		сдача нормативов, зачет								
Всего за 2 семестр		46		46						
		3 семестр								

1 Происхождение конкретного (избранного) вида спорта		6		6						УК- 7
	1 Определения и термины			+						
	2 Цель и задачи конкретного (избранного) вида спорта			+						
	3 Правила безопасности			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики игры в конкретном (избранном) виде спорта		10		10						УК- 7
	1 Техника в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	2 Обучение специальным элементам техники конкретного (избранного) вида спорта			+						
	3 Тактика в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	4 Психологическая подготовка в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	5 Управление дыханием.			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований по конкретному (избранному) виду спорта		4		4						УК- 7
	1 Правила соревнований			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном (избранном) виде спорта		12		12						УК- 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков			+						
Форма контроля		устный опрос								
5 Физическая		14		14						УК- 7



подготовка	1 Развитие физических качеств.			+						
Промежуточная аттестация		сдача нормативов								
Всего за 3 семестр		46		46						
		4 семестр								
1 Происхождение конкретного (избранного) вида спорта		6		6						УК- 7
	1 Определения и термины			+						
	2 Цель и задачи конкретного (избранного) вида спорта			+						
	3 Правила безопасности			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики игры в конкретном (избранном) виде спорта		10		10						УК- 7
	1 Техника в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	2 Обучение специальным элементам техники конкретного (избранного) вида спорта			+						
	3 Тактика в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	4 Психологическая подготовка в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	5 Управление дыханием.			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований по конкретному (избранному) виду спорта		4		4						УК- 7
	1 Правила соревнований			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в		12		12						УК- 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного			+						

конкретном (избранном) виде спорта	умения и навыков									
Форма контроля		устный опрос								
5 Физическая подготовка		14		14						УК- 7
	1 Развитие физических качеств: - сила - ловкость - гибкость - быстрота - выносливость - скоростно- силовые - координационные качества			+						
Промежуточная аттестация		сдача нормативов, зачет								
Всего за 4 семестр		46		46						
		5 семестр								
1 Происхождение конкретного (избранного) вида спорта		10		2	8					УК- 7
	1 Определения и термины			+						
	2 Цель и задачи конкретного (избранного) вида спорта			+						
	3 Правила безопасности			+						
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и тактики игры в конкретном (избранном) виде спорта		10		6	4					УК- 7
	1 Техника в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	2 Обучение специальным элементам техники конкретного (избранного) вида спорта			+						
	3 Тактика в конкретном (избранном) виде спорта			+						
	4 Психологическая			+						

	подготовка в конкретном (избранном) виде спорта									
	5 Управление дыханием.			+						
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований по конкретному (избранному) виду спорта		8		4	4					УК- 7
	1 Правила соревнований			+						
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном (избранном) виде спорта		14		10	4					УК- 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков			+						
Форма контроля		устный опрос								
5 Физическая подготовка		16		12	4					УК- 7
	1 Развитие физических качеств: - сила - ловкость - гибкость и т.д.			+						
Промежуточная аттестация		сдача нормативов, зачет								
Всего за 5 семестр		56		32	24					
		6 семестр								
1 Происхождение конкретного (избранного) вида спорта		6		2	4					УК- 7
	1 Определения и термины			+	+					
	2 Цель и задачи конкретного (избранного) вида спорта			+	+					
	3 Правила безопасности			+	+					
Форма контроля		устный опрос								
2 Основы техники и		10		6	4					УК- 7

тактики игры в конкретном (избранном) виде спорта	1 Техника в конкретном (избранном) виде спорта			+	+					
	2 Обучение специальным элементам техники конкретного (избранного) вида спорта			+	+					
	3 Тактика в конкретном (избранном) виде спорта			+	+					
	4 Психологическая подготовка в конкретном (избранном) виде спорта			+	+					
	5 Управление дыханием.			+	+					
Форма контроля		устный опрос								
3 Правила соревнований по конкретному (избранному) виду спорта		6		2	4					УК- 7
	1 Правила соревнований			+	+					
Форма контроля		устный опрос								
4 Методика обучения и совершенствование физических качеств в конкретном (избранном) виде спорта		12		8	4					УК- 7
	1 Этап совершенствования и формирования двигательного умения и навыков			+	+					
Форма контроля		устный опрос								
5 Физическая подготовка		14		10	4					УК- 7
	1 Развитие физических качеств: - сила - ловкость - гибкость - быстрота - выносливость			+	+					

	- скоростно- силовые - координационные качества									
Промежуточная аттестация		сдача нормативов, зачет								
Всего за 6 семестр		52		32	20					
						5 курс				
1 Происхождение конкретного (избранного) вида спорта						6		6		УК- 7
	1 Определения и термины							+		
	2 Цель и задачи конкретного (избранного) вида спорта							+		
	3 Правила безопасности							+		
Форма контроля						устный опрос				
2 Основы техники и тактики игры в конкретном (избранном) виде спорта						20			20	УК- 7
	1 Техника в конкретном (избранном) виде спорта								+	
	2 Обучение специальным элементам техники конкретного (избранного) вида спорта								+	
	3 Тактика в конкретном (избранном) виде спорта								+	
	4 Психологическая подготовка в конкретном (избранном) виде спорта								+	
	5 Управление дыханием.								+	
Форма контроля						устный опрос				
3 Правила соревнований по конкретному (избранному) виду спорта						10			10	УК- 7
	1 Правила соревнований								+	
Форма контроля						устный опрос				
4 Методика обучения и совершенствование						148			148	УК- 7
	1 Этап совершенствования и								+	

физических качеств в конкретном (избранном) виде спорта	формирования двигательного умения и навыков									
Форма контроля						устный опрос				
5 Физическая подготовка						140			140	УК- 7
	1 Развитие физических качеств: - сила - ловкость и т.д.								+	
Промежуточная аттестация		зачет				зачет				УК- 7
Всего за 5 курс						324	-	6	318	
Аудиторных и СРС		292	-	248	44	324	-	6	318	
Зачет		36				4				
Всего		328				328				

## 5 Общеобразовательные технологии

С целью обеспечения развития у обучающегося навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых Академией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Номер темы	Используемые в учебном процессе интерактивные и активные образовательные технологии						Всего
	лекции		практические (семинарские) занятия		лабораторные занятия		
	форма	часы	форма	часы	форма	часы	
1	дискуссия, беседа	2	-	-	-	-	2
2	тренинг, кейс-метод	-	-	-	-	-	-
3	игровой метод, соревновательный метод	190	-	-	-	-	190
Итого в часах (% к общему количеству аудиторных часов)							192 (58%)

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Высшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>
2. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

б) перечень дополнительной литературы

3. Физическая культура студента: учебник / Ред.В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2004. -448 с
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
5. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

в) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Питание и гигиена спортсменов: учебное пособие. – Курган: Изд-во КГСХА, 2017. – 84 с.
7. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки к проведению практических и лекционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)
8. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки для самостоятельной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)
9. Физическая культура: методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями/ С. Р. Рабаданов [и др.]. - Курган: КГСХА, 2013. -62 с
10. Физическая культура. Методические рекомендации по подготовке рефератов: Методические указания / Мрочко О.Г. - М.:МГАВТ, 2016. - 32 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/652249>

г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

11. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>
12. Университетская электронная библиотека: <http://www.infoliolib.info>

д) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

13. Microsoft windows Professional 7.
14. Microsoft office 2007
15. Kaspersky Endpoint Security.
16. Microsoft windows server 2008.

#### 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, спортивный зал № 1, главный корпус	Две раздевалки, два душа, два туалета, электронное табло, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки, сетка, гимнастические маты, брусья, навесные перекладины
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал № 2, главный корпус	Столы для настольного тенниса, борцовский ковер, навесные перекладины, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастический конь, козел, гимнастические стенки
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, лыжная база, корпус общежития № 4	300 пар лыж, стол настольного тенниса
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, гиревой зал, главный корпус	Гири, гантели, штанга, зеркала, аудиторные скамейки



## **8 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (Приложение 1)**

### **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Планирование и организация времени, необходимого на освоение дисциплины (модуля), предусматривается ФГОС и учебным планом дисциплины. Объем часов и виды учебной работы по формам обучения распределены в рабочей программе дисциплины в п. 4.2.

#### **9.1 Учебно-методическое обеспечение аудиторных занятий**

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» образовательной программой предусмотрено проведение следующих занятий: практические занятия, индивидуальные и групповые консультации, самостоятельная работа обучающихся.

Практические занятия проводятся для углубленного изучения студентами определенных тем, закрепления и проверки полученных знаний, овладения навыками самостоятельной работы.

Подготовка к групповому занятию начинается ознакомлением с его планом по соответствующей теме, временем, отведенное на данное занятие, перечнем рекомендованной литературы. Затем следует главный этап подготовки к занятию: студенты в соответствии с планом семинара изучают соответствующие источники.

Практическое занятие является действенным средством усвоения курса элективные курсы по физической культуре. Поэтому студенты, получившие на занятии неудовлетворительную оценку, а также пропустившие его по любой причине, обязаны отработать возникшие задолженности. По итогам практических занятий студент получает допуск к зачету.

1. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки к проведению практических и лекционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» для студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)

#### **9.2 Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа является более продуктивной и эффективной, если правильно используются консультации. Консультация – одна из форм учебной работы. Она предназначена для оказания помощи студентам в решении вопросов, которые могут возникнуть в процессе самостоятельной работы.

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку докладов, различных презентаций. При самостоятельной работе большое внимание нужно уделять работе с первоисточниками, дополнительной литературой, учебной литературой.

Самостоятельная работа студентов обычно складывается из нескольких составляющих:

- работа с текстами: учебниками, нормативными материалами, историческими первоисточниками, дополнительной литературой, в том числе материалами интернета;
- написание докладов, рефератов;
- участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад;
- подготовка к зачету непосредственно перед ним.

Зачет – форма проверки знаний студентов по изучаемому курсу. Он позволяет обобщить и углубить полученные знания, систематизировать и структурировать их.

За месяц до проведения зачета преподаватель сообщает студентам примерные вопросы, вынесенные для обсуждения на промежуточной аттестации.

Для организации самостоятельной работы студентов по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» преподавателем разработаны следующие методические указания:

1. Рабаданов С.Р., Антонов М.А. Методические разработки для самостоятельной работы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» студентов очной и заочной форм обучения (на правах рукописи)