

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.08.2022 06:12:55  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cddb04d7b682991f8553b57ca1bd

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского»**

Энергетический факультет  
Физическая культура и спорт

Утверждаю  
Декан  
факультета  
Сукьясов С.В.

---

(Подпись)  
25 марта 2022 г.

Рабочая программа дисциплины  
"Элективные курсы по физической культуре и спорту"

Направление подготовки (специальность) 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника.

Направленность (профиль) Электроснабжение  
(академический бакалавр)

Форма обучения: очная, заочная  
1, 2, 3 Курс - 2, 3, 4, 5, 6 семестр/1, 2 курс

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

### Цель освоения дисциплины:

- Целью физического воспитания студентов вузов является 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.

### Основные задачи освоения дисциплины:

- - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, 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, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;
- - 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;
- - совершенствование спортивного мастерства студентов.

## 2. ВИДЫ ЗАДАЧ

- педагогическая
- методический
- образовательно-воспитательная

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту; 13.03.02 - Электроэнергетика и электротехника; Электроснабжение; (ФГОС3++)» находится в обязательной части Б1.О учебного плана по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника. Дисциплина

## 4. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Код компетенции	Результаты освоения ОП	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
-----------------	------------------------	------------------------	---

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-7- способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии	В области знания и понимания (А) Знать: основные способы приобретения новых знаний, основы современных образовательных и информационных технологий деятельности. В области интеллектуальных навыков (В) Уметь: использовать основные способы приобретения новых знаний, основы современных образовательных и информационных технологий В области практических умений (С) Владеть: способностью использовать основные способы приобретения новых знаний, основы современных образовательных и информационных технологий
------	--	--	--

**5. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Университете предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания Университета и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

## **6. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9,11 з.е. - 328 часов

**Очная форма обучения: Семестр - 2, 3, 4, 5, 6 семестр, вид отчетности – Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет.**

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры				
		2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328/9,11	76/2,11	60/1,67	64/1,78	60/1,67	68/1,89
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	328	76	60	64	60	68
В том числе:						
Практические занятия	328	76	60	64	60	68
Самостоятельная работа:						
Зачет						
Зачет						
Зачет						
Зачет						
Зачет						

**Заочная форма обучения: Курс - 1, 2 курс, вид отчетности – Зачет, Зачет.**

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Учебные курсы	
		1	2
Общая трудоемкость дисциплины	328/9,11	200/5,56	128/3,56
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	6	6	
В том числе:			
Практические занятия	6	6	
Самостоятельная работа:	322	194	128

Самостоятельная работа	322	194	128
Зачет			
Зачет			

## 7. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий

### 7.1. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия
1	Практические занятия с использованием методических материалов	
1,1	Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. ¶Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).¶	2
1,2	Спортивные сооружения. ¶Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта.¶	2
2	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
2,1	Лыжные гонки	26
2,2	Общефизическая подготовка	20
2,3	Спортивные игры	16
2,4	Легкая атлетика	10
3	Практические занятия с использованием методических материалов	
3,1	Основные системы организма человека. ¶Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма¶	2
4	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
4,1	Легкая атлетика	10

4,2	Спортивные игры	20
4,3	Общефизическая подготовка	28
5	Практические занятия с использованием методических материалов	
5,1	Составляющие спортивной тренировки. Тренировочная нагрузка. Построение тренировочного процесса. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Физиологические основы спортивной тренировки.	2
6	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
6,1	Лыжные гонки	16
6,2	Общефизическая подготовка	16
6,3	Спортивные игры	20
6,4	Легкая атлетика	10
7	Практические занятия с использованием методических материалов	
7,1	Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.	2
7,2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2
8	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
8,1	Легкая атлетика	14
8,2	Общефизическая подготовка	16
8,3	Спортивные игры	14
8,4	Лыжные гонки	12
9	Практические занятия с использованием методических материалов	
9,1	Лечебная физическая культура Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.	2
10	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
10,1	Лыжные гонки	10
10,2	Общефизическая подготовка	20
10,3	Спортивные игры	20
10,4	Легкая атлетика	16
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>
<b>Зачет</b>		
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>328</b>

## 7.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	Практические занятия с использованием методических материалов		
1,1	Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. ¶Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).¶	2	
1,2	Спортивные сооружения. ¶Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта.¶	2	
2	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
2,1	Лыжные гонки		
2,2	Общеспортивная подготовка		194
2,3	Спортивные игры		
2,4	Легкая атлетика		
3	Практические занятия с использованием методических материалов		
3,1	Основные системы организма человека. ¶Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма¶		
4	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
4,1	Легкая атлетика		
4,2	Спортивные игры		
4,3	Общеспортивная подготовка		128
5	Практические занятия с использованием методических материалов		
5,1	Составляющие спортивной тренировки. ¶Тренировочная нагрузка. Построение тренировочного процесса. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Физиологические основы спортивной тренировки.		
6	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
6,1	Лыжные гонки		

6,2	Общефизическая подготовка		
6,3	Спортивные игры		
6,4	Легкая атлетика		
7	Практические занятия с использованием методических материалов		
7,1	Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.		
7,2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика самостоятельно-го освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
8	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
8,1	Легкая атлетика		
8,2	Общефизическая подготовка		
8,3	Спортивные игры		
8,4	Лыжные гонки		
9	Практические занятия с использованием методических материалов		
9,1	Лечебная физическая культура Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.		
10	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
10,1	Лыжные гонки		
10,2	Общефизическая подготовка		
10,3	Спортивные игры		
10,4	Легкая атлетика		
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>322</b>
<b>Зачет</b>			
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>328</b>	

## 8. ФОРМЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений):

- Опрос

Спортивные сооружения. Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта:

- Опрос

Лыжные гонки:

- Тестирование

Общефизическая подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Легкая атлетика:

- Тестирование

Основные системы организма человека. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.

Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма:

- Опрос

Легкая атлетика:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Общеспортивная подготовка:

- Тестирование

Составляющие спортивной тренировки. Тренировочная нагрузка. Построение тренировочного процесса. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Физиологические основы спортивной тренировки.:

- Опрос

Лыжные гонки:

- Тестирование

Общеспортивная подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Легкая атлетика:

- Тестирование

Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.:

- Опрос

Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.:

- Опрос

Легкая атлетика:

- Тестирование

Общеспортивная подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Лыжные гонки:

- Тестирование

Лечебная физическая культура. Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.:

- Опрос

Лыжные гонки:

- Тестирование

Общеспортивная подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Легкая атлетика:

- Тестирование

## 9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### 9.1.1. Основная литература

1. Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]. - Оренбург : ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016. - 84 с. ; нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/376984> . - ISBN 978-5-88838-951-5 : Б. ц.
2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436> . - Б. ц.
3. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436> . - Б. ц.

#### 9.1.2. Дополнительная литература

1. Ракоца А.И. Эффективность методики учебно-тренировочного процесса спортсменов полиатлонистов с использованием контроля их функционального состояния [Электронный ресурс] : учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / А. И. Ракоца, В. А. Бомин ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского, Иркут. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2017. - 113 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 89-110. - Б. ц.
2. Нестерец О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2018. - 97 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 92-97. - Б. ц.
3. Бомин В.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 135-141. - Б. ц.
4. Бомин В.А. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 50-56. - Б. ц.
5. Бомин В.А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 316-322. - Б. ц.

### 9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

1. <https://www.gto.ru/> – сайт для регистраций и сдачи ГТО
2. <http://www.takzdorovo.ru/> – сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвященный здоровому образу жизни.
3. [www.derjvasport.ru](http://www.derjvasport.ru)

**9.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
Лицензионное программное обеспечение		
1	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Kaspersky Business Space Security Russian Edition	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
Свободно распространяемое программное обеспечение		
1	Google Chrome 86.X (веб-браузер)	Свободно распространяемое ПО
2	Mozilla Firefox 83.x	Свободно распространяемое ПО

**10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

№	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1	Молодежный, ауд. 119	Спортивный инвентарь: борцовские коврики - 1 шт., мешок боксерский - 1 шт., маты гимнастические - 6 шт.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.

2	Молодежный, ауд. 120	<p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.</p> <p>Спортивный инвентарь: силовые тренажеры - 2 шт., тренажер многофункциональный Body Solid - 1 шт., подставка для штанги - 1 шт., гантели - 4 шт., гриф для штанги - 4 шт., гири - 4 шт., грифы гантельные - 15 шт., диски обрезиненные - 34 шт.</p>	<p>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.</p>
3	Молодежный, ауд. 319	<p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 2 шт.</p> <p>Технические средства обучения: переносной мультимедийный проектор Optoma X302 - 1 шт., переносной ноутбук Asus P55VA - 1 шт., экран на треноге Consul Projection screen - 1 шт., дорожка беговая Aerofit - 1 шт., велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C - 1 шт., велоэллипсод Larsen FB1032M - 1 шт., тренажер эллиптический Ketler Vito M - 1 шт., Бенч КРТ - 1 шт., мячи (волейбольные - 2 шт., баскетбольные - 6 шт., футбольные - 1 шт.), табло настенное - 1 шт., щит баскетбольный - 2 шт., стойки волейбольные - 1 комплект</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.</p>	<p>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.</p>

4	рокого профиля с элементам	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
---	----------------------------	---	--

### 11. РАЗРАБОТЧИКИ

\_\_\_\_\_  
 (ученая степень)      Старший преподаватель      \_\_\_\_\_  
 (занимаемая должность)      (место работы)      Афонин А. Н.  
 (ФИО)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта  
 Протокол № 8 от 25 марта 2022 г.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ /Кugno Э.Э./  
 (Подпись)