

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2022 09:16:14
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А.А. ЕЖЕВСКОГО

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:

Зав. кафедрой ФКиС



А. И. Ракоца

«24» июля 2020

Г

Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальность)
35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) Лесное дело
(уровень – бакалавриата)

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- 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 воспитательного процесса мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 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);
- 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. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в основную часть Блока 1 учебного плана.

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания курса физической культуры и спорта в объеме среднего общего

образования. Свои образовательные и развивающие функции «Элективные курсы по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание данной Рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания и умения, полученные в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», являются необходимыми для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается на очной форме обучения - на 1, 2, 3 курсе во 2, 3, 4, 5, 6 семестрах и на заочной форме обучения – на 2 курсе.

3. 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 специальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда;</p> <p>уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p>владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения пол-</p>
		ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p>владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, соблюдения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

4. 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.

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328, общий объем 328 часов.

5.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

5.2. Очная форма обучения: 1,2,3 курс, 2,3,4,5,6 семестр, вид отчетности – зачет (2,3,4,5,6 семестр).

Вид учебной работы	Объем часов						
	всего	1 семес тр	2 семес тр	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр	6 семес тр
Общая трудоемкость дисциплины	328		68	60	68	44	88
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	328		68	60	68	44	88
в том числе:	-						
Лекции (Л)	-						
Практические занятия (ПЗ)	328		68	60	68	44	88

Лабораторные работы (ЛР)	-						
Самостоятельная работа:	-						
Курсовой проект (КП)	-						
Курсовая работа (КР)	-						
Расчетно-графическая работа (РГР)	-						
Реферат (Р)	-						
Эссе (Э)	-						
Контрольная работа	-						
Самостоятельное изучение разделов	-						
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	-						
Подготовка и сдача экзамена							
Подготовка и сдача зачета							

5.3. Заочная форма обучения: 2 курс вид отчетности – зачет.

Вид учебной работы	Объем часов			
	всего	1 курс	2 курс	3 курс
Общая трудоемкость дисциплины	328		328	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	328		328	
в том числе:	-		-	
Лекции (Л)	-		-	
Практические занятия (ПЗ)	6		6	
Лабораторные работы (ЛР)	-		-	
Самостоятельная работа:	322		322	
Курсовой проект (КП)	-		-	
Курсовая работа (КР)	-		-	
Расчетно-графическая работа (РГР)	-		-	
Реферат (Р)	-		-	
Эссе (Э)	-		-	
Контрольная работа	-		-	
Самостоятельное изучение разделов	-		-	
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	322		322	
Подготовка и сдача экзамена				
Подготовка и сдача зачета				

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам с

указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий:

6.1.1. Очная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)				Формы текущей, промежуточной аттестации
		Лекции (Л)	Практ (семинарские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
2 семестр						
	1. Практические занятия с использованием методических материалов		4			
1,1	<i>Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</i> Общие требования безопасности Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. 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			опрос
1,2	<i>Спортивные сооружения.</i> Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Открытые и крытые спортивные сооружения. Летние и зимние спортивные сооружения. Плоскостные и объемные		2			

	спортсооружения. Специализированные и универсальные спортсооружения. Тренировочные, демонстрационные и активного отдыха населения спортсооружения. Тренажеры для занятий физической культурой и спортом. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта.					
	2. Практический (учебно-тренировочные занятия)		64			
2.1	Лыжные гонки		26			Контрольные и зачетные нормативы
2.2	Общефизическая подготовка		16			
2.3	Спортивные игры		14			
2.4	Легкая атлетика		8			
	ИТОГО за 2 семестр		68			Зачет
3 семестр						
	1. Практические занятия с использованием методических материалов		2			
1.3	<i>Основные системы организма человека.</i> Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма		2			Опрос
	2. Практический (учебно-тренировочные занятия)		58			
2.2	Общефизическая подготовка		30			Контрольные и зачетные нормативы
2.3	Спортивные игры		18			
2.4	Легкая атлетика		10			
	ИТОГО за 3 семестр		60			Зачет
4 семестр						
	1. Практические занятия с использованием методических материалов		2			
1.4	<i>Составляющие спортивной тренировки.</i> Тренировочная нагрузка. Построение тренировочного процесса. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Физиологические основы спортивной тренировки.		2			Опрос
	2. Практический (учебно-тренировочные занятия)		66			

2.1	Лыжные гонки		18			Контрольные и зачетные нормативы
2.2	Общефизическая подготовка		18			
2.3	Спортивные игры		18			
2.4	Легкая атлетика		12			
	ИТОГО за 4 семестр		68			Зачет
5 семестр						
	1. Практические занятия с использованием методических материалов		4			
1.5	<i>Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.</i>		2			Опрос
1.6	<i>Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</i>		2			
	2. Практический (учебно-тренировочные занятия)		40			
2.1	Лыжные гонки		12			Контрольные и зачетные нормативы
2.2	Общефизическая подготовка		12			
2.3	Спортивные игры		10			
2.4	Легкая атлетика		6			
	ИТОГО за 5 семестр		44			Зачет
6 семестр						
	1. Практические занятия с использованием методических материалов		2			
1,7	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			Опрос
	2. Практический (учебно-тренировочные занятия)		86			
2.1	Лыжные гонки		20			Контрольные и зачетные нормативы
2.2	Общефизическая подготовка		30			
2.3	Спортивные игры		20			

2.4	Легкая атлетика		16			
	ИТОГО за 6 семестр		88			Зачет
	Итого по дисциплине		328			

6.1.2. Заочная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации
		Лекции (Л)	Практ (семинарские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
2 курс						
	1. Практические занятия с использованием методических материалов		6			
1,1	<i>Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.</i> Общие требования безопасности Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. 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).		1			опрос
1,2	<i>Спортивные сооружения.</i> Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Открытые и крытые спортивные сооружения. Летние и зимние спортивные сооруже-		1			

	<p>ния. Плоскостные и объемные спортивные сооружения. Специализированные и универсальные спортивные сооружения. Тренировочные, демонстрационные и активного отдыха населения спортивные сооружения. Тренажеры для занятий физической культурой и спортом. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта.</p>					
1.3	<p><i>Основные системы организма человека.</i> Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма</p>		1			
1.4	<p><i>Составляющие спортивной тренировки.</i> Тренировочная нагрузка. Построение тренировочного процесса. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Физиологические основы спортивной тренировки.</p>		0,5			
1.5	<p><i>Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.</i></p>		0,5			
1.6	<p><i>Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.</i> Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методика индивидуального подхода и применения средств физической культуры. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>		1			
1,7	<p>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.</p>		1			
2. Практический (учебно-тре-						322

	тренировочные занятия)					
2.2	Общефизическая подготовка				322	
	ИТОГО за 2 курс		6		322	Зачет
	Итого по дисциплине				328	

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

7.1.1. 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>

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. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>.

7.1.2. 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. - Иркутск: Мегапринт, 2017. - 113 с. - Режим доступа: http://195.206.39.221/fulltext/i_004542.pdf.

2. Нестерец О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. - Иркутск: Мегапринт, 2018. - 97 с. - Режим доступа: http://195.206.39.221/fulltext/i_029961.pdf.

3. Бомин В.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - Режим доступа: http://195.206.39.221/fulltext/i_030790.pdf.

4. Бомин В.А. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - Режим доступа: http://195.206.39.221/fulltext/i_030791.pdf.

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. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с. - Режим доступа: http://195.206.39.221/fulltext/i_030811.pdf.

7.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

№	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата,
---	---------------------------------------	------------------

п/п		организация
Лицензионное программное обеспечение		
1	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Microsoft Office 2010	
3	Kaspersky Business Space Security Russian Edition	
Свободно распространяемое программное обеспечение		
1	LibreOffice 6.3.3	
2	Adobe Acrobat Reader	
3	Mozilla Firefox 83.x	
4	Opera 72.x	
5	Google Chrome 86.x.	

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

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 119	Специализированная мебель: парты ученическая - 1 шт. Технические средства обучения: борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
2	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 120	Специализированная мебель: парты ученическая - 1 шт. Технические средства обучения: силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solyd, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрезиненные.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
3	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319	Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт. Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая AeroFit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, велоэллипсоид Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная.	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
3	664038, Иркутская	Специализированная мебель: стол	Для самостоятельной


	область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 303 «Научно-библиографический отдел»	- 11 шт.; стул - 11 шт. Технические средства обучения: 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и работы электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки); сканер CanoScan LIDE 110 - 2 шт.; принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт.; принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт.	
--	--	---	--

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело, профиль Лесное дело.

Программу составил:  Голец Александр Владимирович

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 11 от «24» июля 2020 г.

Заведующий кафедрой  Ракоца А.И.