

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.06.2023 06:06:32  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

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

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:

И.о.зав.кафедрой ФКиС

Ракоца А.И.



« 31 » мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

Профиль «Рыбоохрана и рыбоводство»

Уровень (бакалавриата)

Форма обучения: очная/заочная

1, 2, 3 курс, семестр 1, 2,3,4,5,6/1,2,3,курс, семестр 2,4,6

Молодежный 2019

## **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 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.

## **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в число дисциплин по выбору вариативной части Блока 1 учебного плана.

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания курса физической культуры в объеме общеобразовательной средней школы. 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 общедидактические 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 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах (очная форма обучения), зачет в 2,3,4,5,6 семестр; и на 1,2,3 курсах, во 2,4,6 семестрах(заочная форма).

### **1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками в целях приобретения следующих компетенций:

<b>Трудовое действие</b>	<b>Наименование компетенции, необходимой для выполнения трудового действия (планируемые результаты освоения ОП)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции</b>				
<b>Общекультурные компетенции</b>						
	ОК-8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="1054 1603 1489 1671" style="background-color: #f2f2f2;"><b>В области знания и понимания (А)</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1054 1671 1489 1906">Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1054 1906 1489 2013" style="background-color: #f2f2f2;"><b>В области интеллектуальных навыков (В)</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1054 2013 1489 2051">Уметь: методы и средства фи-</td> </tr> </table>	<b>В области знания и понимания (А)</b>	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>В области интеллектуальных навыков (В)</b>	Уметь: методы и средства фи-
<b>В области знания и понимания (А)</b>						
Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
<b>В области интеллектуальных навыков (В)</b>						
Уметь: методы и средства фи-						





№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции (Л)	Практ (семинарски)	лаборат.работы (ЛР)	самост.работ а (СРС)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>							
1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	1		2			Опрос
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2		2			Опрос
3	Основы методики самомассажа	1	3		2			Опрос
4	Методика корректирующей гимнастики для глаз	1	4		2			Опрос
5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий ФУ гигиенической или тренировочной направленности	1	5		2			Опрос
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>							
6	Легкая атлетика	1	6-8		4			Контрольные нормативы
7	Общефизическая подготовка	1	8-10		6			Контрольные нормативы
8	Лыжные гонки	1	10-12		4			Контрольные нормативы
	<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>12</b>		<b>24</b>			
	<b>3. Практические занятия с использованием методических материалов</b>							
9	Спорт, индивидуаль-							

	ный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	1		2			Опрос
10	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2		2			Опрос
11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	3		2			Опрос
12	Методы оценки коррекции осанки и телосложения	2	4		2			Опрос
13	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	5		2			Опрос
14	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	2	6		2			Опрос
15	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2	7		2			Опрос
16	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	2	8		2			Опрос
17	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	2	9		2			Опрос
18	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	2	10		2			Опрос
	<b>4. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>  Лыжные гонки							

19	Общефизическая подготовка	2	1-6		24		Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы
20		2	7-18		30		
	<b>ИТОГО за 2 семестр</b>		<b>18</b>		<b>74</b>		<b>Зачет</b>
	<b>5. Практические занятия с использованием методических материалов</b>						
21	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	3	1		2		Опрос
22	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	3	2		2		Опрос
23	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	3	3		2		Опрос
24	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	3	4		2		Опрос
25	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	3	5		2		Опрос
26	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	3	6		2		Опрос
	<b>6. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
27	Легкая атлетика	3	1-2		6		Контрольные и зачетные нормативы
28	Лыжные гонки	3	6-8		6		



							Контрольные и зачетные нормативы
	<b>ИТОГО за 3 семестр</b>		<b>8</b>		<b>24</b>		<b>зачет</b>
	<b>7. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
29	Общефизическая подготовка	4	9-15		32		Контрольные и зачетные нормативы
30	Профессионально-прикладная подготовка	4	16-18		22		Контрольные и зачетные нормативы
31	Лыжные гонки	4	1-8		20		Контрольные и зачетные нормативы
	<b>ИТОГО за 4 семестр</b>		<b>18</b>		<b>74</b>		<b>Зачет</b>
	<b>8. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
34	Общефизическая подготовка	6	1-10		30		Контрольные и зачетные нормативы
35	Профессионально-прикладная подготовка	6	5-16		10		Контрольные и зачетные нормативы
36	Лыжные гонки	6	15-18		20		Контрольные и зачетные нормативы
	<b>ИТОГО за 5 семестр</b>		<b>18</b>		<b>60</b>		<b>Зачет</b>
	<b>9. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
37	Общефизическая подготовка	6	1-10		30		Контрольные и зачетные нормативы
38	Профессионально-прикладная подготовка	6	5-16		12		Контрольные и зачетные нормативы
39	Лыжные гонки	6	15-18		30		Контрольные и зачетные нормативы

							Контрольные и зачетные нормативы
	<b>ИТОГО за 6 семестр</b>		<b>18</b>		<b>72</b>		<b>Зачет</b>

### 5.1.2 Заочная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции (Л)	Практ (семинарск)	лаборат.работы (ЛР)	самост.работа (СРС)	
1	2	3	5	6	7	8	9
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>						
1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2				Опрос
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2					Опрос
3	Основы методики массажа	2					Опрос
4	Методика корректирующей гимнастики для глаз	2					Опрос
5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий ФУ гигиенической или тренировочной направленности	2					Опрос
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
6	Легкая атлетика	2					Опрос
7	Общеспортивная подготовка	2					Опрос
8	Лыжные гонки	2					Опрос
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>108</b>	

<b>3. Практические занятия с использованием методических материалов</b>						
9	Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4				Опрос
10	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4				Опрос
11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4				Опрос
12	Методы оценки коррекции осанки и телосложения	4				Опрос
13		4				Опрос
14	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	4				Опрос
15	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	4				Опрос
16	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	4				
17	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	4				
18	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	4				
	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта					

	<b>4. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>					
19	Лыжные гонки	4				Опрос
20	Общефизическая подготовка	4				Опрос
	<b>ИТОГО за 4 семестр</b>				<b>108</b>	
	<b>5. Практические занятия с использованием методических материалов</b>					
21	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	6				Опрос
22	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	6				Опрос
23	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	6				Опрос
24	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	6				Опрос
25	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	6				Опрос
26	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	6				Опрос
	<b>6. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>					
27	Легкая атлетика	6				Опрос
28	Лыжные гонки	6				Опрос

	<b>ИТОГО за 6 семестр</b>				<b>112</b>	<b>Зачет</b>
--	---------------------------	--	--	--	------------	--------------

## **5.2 Интерактивные образовательные технологии, используемые на аудиторных занятиях**

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения согласно образовательной программе, с учетом требований к объему занятий в интерактивной форме.

### **5.2.1 Очная форма обучения**

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	ПР	Обсуждение дискуссионных вопросов и проблем, «мозговой штурм»	2
	ПР	Использование мультимедийного оборудования	2
	ПР	Работа в малых группах, соревнования	4
5	ПР	Обсуждение дискуссионных вопросов и проблем, «мозговой штурм»	2
	ПР	Использование мультимедийного оборудования	2
	ПР	Работа в малых группах, соревнования	4
<b>ИТОГО</b>			<b>16</b>

### **5.2.2 Заочная форма обучения**

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
2	Л	Обсуждение дискуссионных вопросов и проблем, «мозговой штурм»	2
	Л	Использование мультимедийного оборудования	2
<b>ИТОГО</b>			<b>4</b>

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **6.1. Методические указания для проведения практических занятий**

#### **Практические занятия**

Практические занятия должны помочь студенту правильно организовать самостоятельную работу, помочь усвоить и закрепить практические занятия с использованием методических материалов, приобрести навыки в решении задач.

Успешное проведение практических занятий обеспечивается высокой степенью теоретической подготовленности преподавателя и высоким уровнем его педагогического мастерства.

Чтобы подготовить отдельное практическое занятие, преподаватель должен в первую очередь четко сформулировать тему занятия, в соответствии с ней выбрать ту или иную форму его проведения, продумать форму проверки домашнего задания, опроса студентов по практическим занятиям с использованием методических материалов, найти средства стимулирования их работы.

Выбор формы и методов проведения практического занятия диктуется темой текущего занятия. Однако, как бы ни было оно построено, его составными частями является разбор домашнего задания, повторение практического занятия с использованием методических материалов, подведение итогов, задание очередной домашней работы.

Различным сочетанием этих составных частей, воплощением в той или иной форме, и определяется структура практического занятия.

Исключением в смысле построения является первое практическое занятие, где студентам нужно перечислить разделы данного курса, познакомиться с предъявляемыми требованиями и с формами отчетности для получения зачета, рекомендовать определенные сборники задач, дать советы для правильной организации работы.

Практическое занятие, даже хорошо построенное, пройдет с оптимальной пользой для студентов лишь тогда, когда к нему готовятся и они.

Одним из элементов практического занятия является решение задач, сдача контрольных и зачетных нормативов.

Для активной творческой работы студентов преподавателю следует проводить занятие в темпе, удовлетворяющем большую часть аудитории; установить с ней контакт; стремиться дополнить с помощью задач методический материал; рассматривать кроме стандартных нешаблонные приемы решения задач; давать дополнительные задачи студентам, которые справляются с основным заданием быстрее других.

Кроме того, при проведении ПЗ по физической культуре преподаватель должен помочь студенту научиться четко и грамотно выполнять контрольные и зачетные задания.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включает:

- перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции (ий).

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» представлен в **приложении к рабочей программе**.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 8.1.1. 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. 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.

#### 8.2.2. 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 : Мегатраст, 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 : Мегатраст, 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, Вадим Анатольевич](#) (кандидат педагогических наук). 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.

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

1. Программное обеспечение MS Word, MS Excel.

### 8.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Татаринов, В. И. Настольный теннис. Правила игры [Электронный ресурс]. / В. И. Татаринов .- 2013.- 41 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208289?cldren=0>

2. Топография [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов очной и заочной форм обучения по курсам «Спортивное ориентирование» и «Туризм» / А.А. Головкина, Е.Н. Червякова .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009.- 32 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208637?cldren=0>

3. Физическая культура. Раздел: Русская лапта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М. Е. Погадаев, В. В. Плотников .- Уфа : УГАЭС, 2009.- 44 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/143811?cldren=0>

4. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к семинарским и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины по специальности 032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». - М. : РГУФКСМиТ, 2012.- 46 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/202923?cldren=0>

### 8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: -

## 9. 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.	Аудитория 319 для проведения практических занятий	Волейбольные стойки, футбольные ворота, баскетбольные щиты, гимнастические скамейки	Практические занятия
2.	Аудитория 119 для проведения практических занятий	Борцовские ковры	Практические занятия
3.	Аудитория 120 для проведения практических занятий	Силовые тренажеры	Практические занятия
4.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Футбольные ворота, элементы полосы препятствий	Практические занятия
5.	Компьютерный класс, ауд. 303	Компьютеры	Самостоятельные



			занятия
--	--	--	---------

**Рейтинг-план дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Направление подготовки: 35.03.08 Аквакультура 1 курс, первый семестр**

Практические занятия – 24 часа.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

**Распределение баллов по разделам (модулям) в 1 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 3. Основы методики самомассажа Тема 4. Методика корректирующей гимнастики для глаз Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий ФУ гигиенической или тренировочной направленности	20	1-5 недель
Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) Тема 6. Легкая атлетика Тема 7. Общефизическая подготовка Тема 8. Лыжные гонки	40	1-18 неделя
<b>ИТОГО</b>	60	

1 курс, второй семестр

Практические занятия – 74 часа. Зачет.

Текущие аттестации: устный опрос (собеседование), контрольные и зачетные нормативы

**Распределение баллов по разделам (модулям) в 2 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 5. Практические занятия с использованием методических материалов Тема 21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов Тема 22. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Тема 23. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом Тема 24. Средства и методы мышечной релаксации в спорте Тема 25. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки Тема 26. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	20	1-10 недель
Раздел 6. Практический (учебно-тренировочные занятия)	40	1-16 не-

Тема 27. Общефизическая подготовка		деля
Тема 28. Легкая атлетика		
Тема 29. Лыжные гонки		
Итого	60	

2 курс, третий семестр

Практические занятия – 24 часа. Зачет.

Текущие аттестации: устный опрос (собеседование), контрольные и зачетные нормативы

**Распределение баллов по разделам (модулям) в 3 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 8. Практический (учебно-тренировочные занятия)	60	1-16 недели
Тема 33. Общефизическая подготовка		
Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Итого	60	

2 курс, четвертый семестр

Практические занятия – 74 часов. Зачет.

Текущие аттестации: устный опрос (собеседование), контрольные и зачетные нормативы

**Распределение баллов по разделам (модулям) в 4 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 8. Практический (учебно-тренировочные занятия)	60	1-16 недели
Тема 33. Общефизическая подготовка		
Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Итого	60	

3 курс, пятый семестр

Практические занятия – 60 часов. Зачет.

Текущие аттестации: устный опрос (собеседование), контрольные и зачетные нормативы

**Распределение баллов по разделам (модулям) в 5 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 9. Практический (учебно-тренировочные занятия)	60	1-18 недели
Тема 35. Общефизическая подготовка		
Тема 36. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Тема 37. Лыжные гонки		
Итого	60	

3 курс, шестой семестр

Практические занятия – 72 часов. Зачет.

Текущие аттестации: устный опрос (собеседование), контрольные и зачетные нормативы

**Распределение баллов по разделам (модулям) в 6 семестре**

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 10. Практический (учебно-тренировочные занятия)	60	1-18 недели

Тема 38. Общефизическая подготовка		
Тема 39. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Тема 40. Лыжные гонки		
Итого		60

#### Распределение баллов по видам работ

Вид работы	Единица измерения	Премиальные баллы
Активность на практическом занятии	семестр	0 - 5
Посещение занятий	семестр	0 - 5
Внеаудиторная работа, участие в физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях	семестр	0 – 20
Участие в конференциях, конкурсах	одно участие	0 – 10
Итого		до 40
Зачет		15-30

#### Определение итоговой оценки по дисциплине

По результатам работы в семестре студент может получить автоматически зачет при условии, если он набрал более 50 баллов. Если студент набрал менее 40 баллов, то он не допускается к зачету. Неуспевающим студентам предоставляется возможность ликвидировать задолженность (в зависимости от причины неуспеваемости) в предусмотренные кафедрой и деканатом сроки.

Интервал баллов рейтинга	Оценка
Меньше 50	неудовлетворительно
51 - 70	удовлетворительно
71 - 90	хорошо
91 - 100	отлично

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

Программу составил:



Голец Александр Владимирович

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 8 от «31» мая 2019 г.

И.о.Заведующего кафедрой ФКиС



Ракоца А.И.

