

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.06.2022 09:58:54  
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 ФК и С



В.А.Бомин

«26» марта 2021 г

Рабочая программа дисциплины  
Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент  
Профиль Управление проектами  
(уровень - бакалавриат)

Форма обучения: очная/очно-заочная

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

## 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 базовую 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 в 2,3,4,5,6 семестрах и на заочной форме обучения – на 1 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 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<b>знать:</b> основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда; <b>уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре; <b>владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.

		<p>ИД-2<sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>знать:</b> основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p><b>уметь:</b> 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><b>владеть:</b> 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), оказы-

вающего 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	Объем часов		Объем часов		Объем часов	
		1 семес тр	2 семес тр	3 семес тр	4 семес тр	5 семес тр	6 семест р
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328</b>		<b>78</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>328</b>		<b>78</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
в том числе:	-						
Лекции (Л)	-						
Практические занятия (ПЗ)	328		78	60	60	60	70
Лабораторные работы (ЛР)	-						
<b>Самостоятельная работа:</b>	-						
Курсовой проект (КП) <sup>1</sup>	-						

Курсовая работа (КР) <sup>2</sup>	-						
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 <sup>2</sup>							
Подготовка и сдача зачета							

### 5.3. Очно-заочная форма обучения: 1,2,3 курс вид отчетности – зачет.

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов	Объем часов	Объем часов
	всего	1 курс	2 курс	3 курс
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>78</b>	<b>120</b>	<b>130</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>328</b>			
в том числе:	-		-	
Лекции (Л)	-		-	
Практические занятия (ПЗ)	6	6	-	
Лабораторные работы (ЛР)	-		-	
<b>Самостоятельная работа:</b>	322		-	
Курсовой проект (КП) <sup>3</sup>	-		-	
Курсовая работа (КР) <sup>4</sup>	-		-	
Расчетно-графическая работа (РГР)	-		-	

2

3

4

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 <sup>2</sup>				
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 ( <i>тема</i> )	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость ( <i>в часах</i> )				Формы текущей, промежуточной аттестации
		Лекции (Л)	Практ (семинарские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
1	2	5	6	7	8	9
<b>2 семестр</b>						



1	<p><b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b></p> <p>Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.  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).</p> <p>2</p> <p>Спортивные сооружения.  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 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>		2			Опрос
3	<p><b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b></p> <p>Лыжные гонки</p>		16			Контрольные и зачетные нормативы

4	Общефизическая подготовка		16			Контрольные и зачетные нормативы
5	Спортивные игры		14			Контрольные и зачетные нормативы
6	Легкая атлетика		10			Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 1 семестр</b>			<b>78</b>			<b>Зачет</b>
<b>3 семестр</b>						
7	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b> Основные системы организма человека. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма		2			Опрос
8	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b> Легкая атлетика		10			Контрольные и зачетные нормативы
9	Спортивные игры		20			Контрольные и зачетные нормативы
10	Общефизическая подготовка		28			Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 3 семестр</b>			<b>60</b>			<b>Зачет</b>
<b>4 семестр</b>						
11	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b> Составляющие спортивной тренировки. Тренировочная нагрузка. Построение тренировочного процесса. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Физиологические основы		2			Опрос

	спортивной тренировки.				
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>				
12	Лыжные гонки	20			Контрольные и зачетные нормативы
13	Общефизическая подготовка	20			Контрольные и зачетные нормативы
14	Спортивные игры	24			Контрольные и зачетные нормативы
15	Легкая атлетика	10			Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 4 семестр</b>		<b>60</b>			<b>Зачет</b>
<b>5 семестр</b>					
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>				
16	Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.	2			Опрос
17	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.	2			Опрос
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>				
18	Легкая атлетика	10			Контрольные и зачетные нормативы
19	Общефизическая подготовка	20			Контрольные и зачетные нормативы
20	Спортивные игры	10			Контрольные и зачетные

21	Лыжные гонки		16			нормативы Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 5 семестр</b>			<b>60</b>			<b>Зачет</b>
<b>6 семестр</b>						
22	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b> 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
23	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b> Лыжные гонки		20			Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы
24	Общеспортивная подготовка		20			
25	Спортивные игры		20			
26	Легкая атлетика		10			
<b>ИТОГО за 6 семестр</b>			<b>70</b>			<b>Зачет</b>
<b>Итого по дисциплине</b>			<b>328</b>			

#### 6.1.2. Заочная форма обучения:

№	Раздел дисциплины (тема)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)	Формы текущей, промежуточ-
---	--------------------------	--	----------------------------

п/п		Лекции (Л)	Практ (семинарские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	ной аттеста- ции
1	2	5	6	7	8	9
<b>1 курс</b>						
	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>					
1	Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. 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
			2			Опрос
2	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.		2			Опрос
3	Спортивные сооружения. 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 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.					
4	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b> Общефизическая подготовка				322	
	<b>Итого за 1 курс</b>		<b>6</b>		322	зачёт
	<b>Итого по дисциплине</b>		<b>6</b>		<b>322</b>	

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины<sup>5</sup>:

#### 7.1.1. Основная литература:

1. 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.

2. 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.

#### 7.1.2. Дополнительная литература:

1. 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. - Элек-

<sup>5</sup>В рабочие программы вносятся литература из электронного каталога книгообеспеченности по ОП

трон. текстовые дан. - Иркутск: Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 135-141. - Б. ц.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
<b>Лицензионное программное обеспечение</b>		
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	
<b>Свободно распространяемое программное обеспечение</b>		
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	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов	Форма использования
1	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 319	<p><b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт.,</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> 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</p> <p><b>Список ПО на компьютере:</b> Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Kaspersky Business Space Security Russian Edition, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox 83.x, Opera 72.x, Google Chrome 86.x.</p>	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. я 119	<p><b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.,</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические</p>	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
3	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 120	<p><b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт.,</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> Силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solyd, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрезиненные.</p>	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
4	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 303 Научно-библиографический отдел	<p><b>Специализированная мебель:</b> Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт.</p> <p><b>Технические средства обучения:</b> 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и 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.</p>	Для самостоятельной работы студентов
5	664038, Иркутская область,	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Для проведения практических занятий, группо-



Иркутский район, поселок Молодеж- ный, Иркутский ГАУ		вых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
---	--	---

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

**Специальность: 38.03.02 Менеджмент**

1 курс, 2 семестр

Практические занятия – 78 часов. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

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

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	
Тема 1. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество вы-работало на основе таких ценно-стей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоро-вье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Разви-тие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).	5	1 неделя
Тема 2. Спортивные сооружения.	5	2 неделя
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 3. Лыжные гонки	10	1-6 неделя
Тема 4. Общефизическая подготовка	20	7-15 неделя
Тема 5. Спортивные игры	10	
Тема 6. Легкая атлетика	10	
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

2 курс, 3 семестр

Практические занятия – 60 часов. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

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

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	

Тема 1. Основные системы организма человека.	10	1 неделя
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 2. Легкая атлетика	10	1-6 неделя
Тема 3. Общефизическая подготовка	20	7-15 неделя
Тема 4. Спортивные игры	20	
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

2 курс, 4 семестр

Практические занятия – 60 часов. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

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

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	
Тема 1. Составляющие спортивной тренировки	10	1 неделя
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 2. Лыжные гонки	10	1-6 неделя
Тема 3. Общефизическая подготовка	20	7-15 неделя
Тема 4. Спортивные игры	10	
Тема 5. Легкая атлетика	10	
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

3 курс, 5 семестр

Практические занятия – 60 часов. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

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

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	
Тема 1. Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.	5	1 неделя
Тема 2. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	5	
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 3. Легкая атлетика	10	1-15 неделя
Тема 4. Общефизическая подготовка	20	
Тема 5. Спортивные игры	10	

Тема 6. Лыжные гонки	10	
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

3 курс, 6 семестр

Практические занятия – 70 часа. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

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

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
<b>Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>	10	
Тема 1. Лечебная физическая культура	10	1 неделя
<b>Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>	50	
Тема 2. Лыжные гонки	10	1-6 неделя
Тема 3. Общефизическая подготовка	20	7-16 неделя
Тема 4. Спортивные игры	10	
Тема 5. Легкая атлетика	10	
Итого	60	
Сумма баллов для допуска к зачету	от 40	
Итоговый рейтинговый балл	от 0 до 100	

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		15-40

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. Неудачившим студентам предоставляется возможность ликвидировать задолженность (в зависимости от причины неудачиваемости) 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 Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент

Программу составил:



Михашенко Альберт Андреевич

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 7 от «26» марта 2021 г.

Заведующий кафедрой



Бомин В.А.