

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.08.2022 07:07:28  
Уникальный программный ключ:  
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

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

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю  
Директор ЭУПИ

Барсукова М.Н.  
«25» марта 2022 г.

Рабочая программа дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
Направление подготовки 38.03.01- Экономика  
Профиль «Экономика и управление в организациях»

Форма обучения: очная/заочная

1, 2, 3 курс, семестр 1,2,3,4,5,6/ 1 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 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. 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 «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, кото-

рый 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 во 1,2, 3,4, 5, 6 семестрах.

### **3. 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:

Трудовое действие	Наименование формируемой компетенции, необходимой для выполнения трудового действия	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенции
<b>Общекультурные компетенции</b>		
	ОК-8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>В области знания и понимания (А)</b>
		<b>Знать:</b> методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		<b>В области интеллектуальных навыков (В)</b>
		<b>Уметь:</b> использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		<b>В области практических умений (С)</b>
	<b>Владеть:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	



лекционного материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) Подготовка и сдача экзамена Форма промежуточной аттестации									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### 4.1.2. Заочная форма обучения: 1 курс вид отчетности – зачет.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс							
		I		II		III		IV	
<b>1.Общая трудоемкость дисциплины</b>	328	10	318						
<b>2.Аудиторная работа:</b> Практические занятия (ПЗ)	318		318						
<b>Самостоятельная работа:</b> Курсовой проект (КП) Курсовая работа (КР) Расчетно-графическая работа (РГР) Реферат (для студентов специальной медицинской группы) (Р) Эссе (Э) Контрольная работа Самостоятельное изучение разделов Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала)		10							
			+						
			зач						

учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.) Подготовка и сдача экзамена Форма промежуточной аттестации									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 5.1.1 Очная форма обучения:

№ 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 (семинарские)	лаборатор. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>1. Практические занятия с использованием методических материалов</b>							
1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	1		6			Опрос
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2		6			Опрос
3	Основы методики массажа	1	3		6			Опрос
4	Методика корректирующей гимнастики для глаз	1	4		6			Опрос
5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий ФУ гигиенической	1	5		6			Опрос

	или тренировочной направленности						
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
6	Легкая атлетика	1	6-8		10		Контрольные и зачетные нормативы
7	Общефизическая подготовка	1	8-10		10		Контрольные и зачетные нормативы
8	Лыжные гонки	1	10-12		10		Контрольные и зачетные нормативы
	<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>12</b>		<b>60</b>		зачёт
	<b>3. Практические занятия с использованием методических материалов</b>						
9	Спорт, индивидуальный 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		
12	Методы оценки коррекции осанки и телосложения	2	4		2		Опрос
13	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	5		2		
14	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	2	6		2		Опрос
15	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2	7		2		
16	Методы самооценки специальной физиче-	2	8		2		Опрос

	ской и спортивной подготовленности по избранному виду спорта							
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>							
19	Лыжные гонки	2	1-6		24			Контрольные и зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы
20	Общефизическая подготовка	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	3	5		2			Опрос



	подготовки						
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	Льжные гонки	3	6-8		6		Контрольные и зачетные нормативы
	<b>ИТОГО за 3 семестр</b>		<b>8</b>		<b>60</b>		
	<b>7. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
29	Общефизическая подготовка	4	9-15		10		Контрольные и зачетные нормативы
30	Профессионально-прикладная подготовка	4	16-18		18		Контрольные и зачетные нормативы
31	Льжные гонки	4	1-8		10		Контрольные и зачетные нормативы
	<b>ИТОГО за 4 семестр</b>		<b>18</b>		<b>24</b>		<b>Зачет</b>
	<b>8. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
34	Общефизическая подготовка	6	1-10		8		Контрольные и зачетные нормативы
35	Профессионально-прикладная подготовка	6	5-16		8		Контрольные и зачетные нормативы
36	Льжные гонки	6	15-18		8		Контрольные и зачетные нормативы
	<b>ИТОГО за 5 семестр</b>		<b>18</b>		<b>24</b>		<b>Зачет</b>
	<b>9. Практический (учебно-</b>						

	<b>тренировочные занятия)</b>						
37	Общефизическая подготовка	6	1-10		12		Контрольные и зачетные нормативы
38	Профессионально-прикладная подготовка	6	5-16		12		Контрольные и зачетные нормативы
39	Лыжные гонки	6	15-18		12		Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 6 семестр</b>			<b>18</b>		<b>36</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 (семинарские)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа	
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	2		1	Опрос
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				1	Опрос
3	Основы методики массажа	2				1	Опрос
4	Методика корректирующей гимнастики для глаз	2				1	Опрос
5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий ФУ гигиенической или тренировочной направленности	2				1	Опрос
	<b>2. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
6		2				1	Опрос

	Легкая атлетика						
7	Общефизическая подготовка	2				1	Опрос
8	Лыжные гонки	2				2	Опрос
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>10</b>	
	<b>3. Практические занятия с использованием методических материалов</b>						
9	Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4		2		8	Опрос
10	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4				8	Опрос
11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4				8	Опрос
12	Методы оценки коррекции осанки и телосложения	4				4	Опрос
13	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	4				4	Опрос
14	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	4				6	Опрос
15	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	4				4	
16	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	4				10	Опрос
17	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	4				6	
18	Основы методики органи-						

	зации судейства по избранному виду спорта	4				6	
	<b>4. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
19	Лыжные гонки	4				4	Опрос
20	Общефизическая подготовка	4				4	Опрос
	<b>5. Практические занятия с использованием методических материалов</b>			2			
21	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	6				2	Опрос
22	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	6				2	Опрос
23	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	6				2	Опрос
24	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	6				2	Опрос
25	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	6				2	Опрос
26	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	6				2	Опрос
	<b>6. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						

27	Легкая атлетика	6			28	Опрос
28	Лыжные гонки	6			32	Опрос
<b>7. Практический (учебно-тренировочные занятия)</b>						
29	Общефизическая подготовка	8	2		36	Контрольные и зачетные нормативы
30	Профессионально-прикладная подготовка	8	2		36	Контрольные и зачетные нормативы
31	Лыжные гонки	8			20	Контрольные и зачетные нормативы
<b>ИТОГО за 1 курс</b>				<b>10</b>	<b>318</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

ИТОГО	16
-------	----

### 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»	1
	Л	Использование мультимедийного оборудования	1
ИТОГО			2

## 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 «Физическая культура» 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 :

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, 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. <https://www.gto.ru/> – сайт для регистраций и сдачи ГТО

2. <http://www.takzdorovo.ru/> – сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации, посвящённый здоровому образу жизни.

## **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 . для бакалавров направления подготовки 38.03.02 – менеджмент очного и заочного обучения - 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». для бакалавров направления подготовки 38.03.02 – менеджмент очного и заочного обучения - 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.**



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.	

## 9. 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	<b>Специализированная мебель:</b> стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт., <b>Технические средства обучения:</b> Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая AeroFit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C, велоэллипсоид Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная <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.	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	<b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт., <b>Технические средства обучения:</b> Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
3	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодежный, Иркутский ГАУ, ауд. 120	<b>Специализированная мебель:</b> парта ученическая - 1 шт., <b>Технические средства обучения:</b> 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.

4	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодеж- ный, Иркутский ГАУ, ауд. 303 Научно- библиографический отдел	<b>Специализированная мебель:</b> Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт. <b>Технические средства обучения:</b> 11 персо- нальных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную инфор- мационно-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.	Для самостоятельной ра- боты студентов
5	664038, Иркутская область, Иркутский район, поселок Молодеж- ный, Иркутский ГАУ	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Для проведения практи- ческих занятий, группо- вых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.

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

Направление подготовки: 38.03.01 - Экономика.

1 курс, первый семестр

Практические занятия – 60 часа. Зачет.

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 использова- нием методических материалов Тема 1. Общая физическая и специальная под- готовка в системе физического воспитания Тема 2. Основы методики самостоятельных за- нятий физическими упражнениями Тема 3. Основы методики самомассажа Тема 4. Методика корректирующей гимнастики для глаз Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий ФУ ги- гиенической или тренировочной направленно- сти	20	1-5 неде- ля
Раздел 2. Практический (учебно- тренировочные занятия) Тема 6. Легкая атлетика Тема 7. Общепфизическая подготовка Тема 8. Лыжные гонки	40	1-18 неделя
<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	

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 недели
Раздел 6. Практический (учебно-тренировочные занятия) Тема 27. Общефизическая подготовка Тема 28. Легкая атлетика Тема 29. Лыжные гонки	40	1-16 недели
Итого	60	

2 курс, третий семестр

Практические занятия – 60 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) Тема 33. Общефизическая подготовка Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка	60	1-16 недели
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 5 семестре**

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

3 курс, пятый семестр

Практические занятия – 24 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) Тема 35. Общефизическая подготовка Тема 36. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 37. Лыжные гонки	60	1-18 недели
Итого	60	

3 курс, шестой семестр

Практические занятия – 36 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 8. Практический (учебно-тренировочные занятия) Тема 33. Общефизическая подготовка Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка	60	1-16 недели
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		50-100

### 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 38.03.01 – Экономика, профиль «Экономика и управление в организациях»

Программу составил:



Михашенко Альберт Андреевич

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 7 от «25» марта 2022 г.

Заведующий кафедрой



Бомин В.А.