

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Дмитриев Николай Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.06.2025 05:35:22

Уникальный программный ключ:

f7c6227919e4c00b4d7b682991f8553037cafb0

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского»

Физическая культура и спорт



Документ подписан простой электронной подписью

Организация, подписант

федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

"Иркутский государственный аграрный университет
им. А.А. Ежевского"

Пользователь

Иванов Д.А.

Дата подписания

28.03.2025

Подпись верна

Рабочая программа дисциплины

"Элективные курсы по физической культуре и спорту"

Направление подготовки (специальность) 35.03.01 - Лесное дело.

Направленность (профиль) Лесное дело
(академический бакалавриат)

Форма обучения: очная, заочная

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

Молодёжный, 2025

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель освоения дисциплины:

- Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи освоения дисциплины:

- - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;
- - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- - совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. 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
-----------------	------------------------	------------------------	---

	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	ИД-1УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда; уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре; владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.
--	--	--	---

УК-7

ИД-2УК-7 Использует основы физической культуры для осознан-ного выбора здоро-вьесберегающих техно-логий с учетом внут-ренних и внешних условий реализации конкретной профессио-нальной деятельности	знать: основные методы и средства физической культуры для обеспе-чения полноценной нормы здоро-вьесберегающих технологий с уче-том внутренних и внешних условий реализации конкретной профессио-наль ной деятельности; уметь: использовать методы и сред-ства физической культуры для обес-печения полноценной социальной деятельности, здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации кон-кретной профессиональн ой деятель-ности, самостоятельно анализиро-вать литературу по физической куль-туре; владеть: способностью использо-вать методы и средства физической культуры для обеспечения полно-ценной социальной деятельности, соблюдения здоровьесберегающих
---	---

3. 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.

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

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

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

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Семестры				
		2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328/9,11	68/1,89	60/1,67	68/1,89	44/1,22	88/2,44
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	328	68	60	68	44	88
В том числе:						
Практические занятия	328	68	60	68	44	88
Самостоятельная работа:						
Зачет						
Зачет						
Зачет						
Зачет						
Зачет						

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

Вид учебной работы	Всего часов/зачетных единиц	Учебные курсы
		2
Общая трудоемкость дисциплины	328/9,11	328/9,11

Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	6	6
В том числе:		
Практические занятия	6	6
Самостоятельная работа:	322	322
Самостоятельная работа	322	322
Зачет		

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

5.1. Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия
1	Практические занятия с использованием методических материалов	
1,1	Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. ¶Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).¶	2
1,2	Спортивные сооружения.¶Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта.¶	2
2	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
2,1	Лыжные гонки	18
2,2	Общефизическая подготовка	20
2,3	Спортивные игры	16
2,4	Легкая атлетика	10
3	Практические занятия с использованием методических материалов	

3,1	Основные системы организма че-ловека.¶Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма¶	2
4	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
4,1	Легкая атлетика	10
4,2	Спортивные игры	20
4,3	Общефизическая подготовка	28
5	Практические занятия с использованием методических материалов	
5,1	Составляющие спортивной тре-нировки.¶Тренировочная нагрузка. Постро-ение тренировочного процесса. Управление тренировочным про-цессом с применением монитор-ных систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Фи-зиологические основы спортивной тренировки.	2
6	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
6,1	Лыжные гонки	16
6,2	Общефизическая подготовка	20
6,3	Спортивные игры	20
6,4	Легкая атлетика	10
7	Практические занятия с использованием методических материалов	
7,1	Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.	2
7,2	Самостоятельные занятия физиче-ской культурой и спортом.¶Методика самоконтроля состоя-ния здоровья и физического раз-вития. Методика самостоятельно-го освоения отдельных элементов профессионально-прикладной фи-зической подготовки.¶	2
8	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
8,1	Легкая атлетика	8
8,2	Общефизическая подготовка¶	16
8,3	Спортивные игры	10
8,4	Лыжные гонки	6
9	Практические занятия с использованием методических материалов	
9,1	Лечебная физическая культура¶Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудоч-но-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.	2
10	Практический (учебно-тренировочные занятия)	
10,1	Лыжные гонки	16
10,2	Общефизическая подготовка	36
10,3	Спортивные игры	20
10,4	Легкая атлетика	14
ИТОГО		328
Зачет		

Итого по дисциплине	328
---------------------	-----

5.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	Практические занятия с использованием методических материалов		
1,1	Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. ¶Воспитание личности студентов. усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). Развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений).¶	2	
1,2	Спортивные сооружения.¶Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Плавательные Бассейны. Места для занятий зимними видами спорта.¶	2	
2	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
2,1	Лыжные гонки		
2,2	Общефизическая подготовка		322
2,3	Спортивные игры		
2,4	Легкая атлетика		
3	Практические занятия с использованием методических материалов		
3,1	Основные системы организма человека.¶Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма¶		
4	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
4,1	Легкая атлетика		
4,2	Спортивные игры		
4,3	Общефизическая подготовка		
5	Практические занятия с использованием методических материалов		

5,1	Составляющие спортивной тренировки.¶Тренировочная нагрузка. Построение тренировочного процесса. Управление тренировочным процессом с применением мониторинговых систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Физиологические основы спортивной тренировки.	2	
6	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
6,1	Лыжные гонки		
6,2	Общефизическая подготовка		
6,3	Спортивные игры		
6,4	Легкая атлетика		
7	Практические занятия с использованием методических материалов		
7,1	Основы методики организации и судейства по легкой атлетике, лыжным гонкам.		
7,2	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.¶Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методика самостоятельно-го освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.¶		
8	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
8,1	Легкая атлетика		
8,2	Общефизическая подготовка¶		
8,3	Спортивные игры		
8,4	Лыжные гонки		
9	Практические занятия с использованием методических материалов		
9,1	Лечебная физическая культура¶Лечебная физическая культура (ЛФК) при нарушении обмена веществ и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. ЛФК при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата.		
10	Практический (учебно-тренировочные занятия)		
10,1	Лыжные гонки		
10,2	Общефизическая подготовка		
10,3	Спортивные игры		
10,4	Легкая атлетика		
ИТОГО		6	322
Зачет			
Итого по дисциплине		328	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

- Опрос

Спортивные сооружения.¶Виды спортивных сооружений. Физкультурно-спортивные сооружения для спортивных и физ-культурно-оздоровительных занятий, вспомогательные, для зрителей. Плавательные Бассейны. Ме-ста для занятий зимними видами спорта.¶:

- Опрос

Лыжные гонки:

- Тестирование

Общefизическая подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Легкая атлетика:

- Тестирование

Основные системы организма человека.¶Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Опорно-двигательный аппарат. Другие системы организма¶:

- Опрос

Легкая атлетика:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Общefизическая подготовка:

- Тестирование

Составляющие спортивной тренировки.¶Тренировочная нагрузка. Постро-ение тренировочного процесса. Управление тренировочным про-цессом с применением монитор-ных систем. Состояние организма на спортивных тренировках. Фи-зиологические основы спортивной тренировки.:

- Опрос

Лыжные гонки:

- Тестирование

Общefизическая подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Легкая атлетика:

- Тестирование

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

- Опрос

Самостоятельные занятия физиче-ской культурой и спортом.¶Методика самоконтроля состоя-ния здоровья и физического раз-вития. Методика самостоятельно-го освоения отдельных элементов профессионально-прикладной фи-зической подготовки.¶:

- Опрос

Легкая атлетика:

- Тестирование

Общefизическая подготовка¶:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Лыжные гонки:

- Тестирование

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

- Опрос

Лыжные гонки:

- Тестирование

Общеспортивная подготовка:

- Тестирование

Спортивные игры:

- Тестирование

Легкая атлетика:

- Тестирование

Промежуточная аттестация - Зачет.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

7.1.1. Основная литература

Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Небытова Л. А. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>.— Режим доступа: ЭБС "Рукоп" : по подписке.— Текст : электронный.

Погадаев, М. Е. Физическая культура. Раздел: Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп : учеб. пособие / М. Е. Погадаев, Ю. А. Поскрякова. - Уфа : УГАЭС, 2009. - 152 с.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/143859>.— Режим доступа: ЭБС "Рукоп" : по подписке.— Текст : электронный.

7.1.2. Дополнительная литература

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

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

Бомин, Вадим Анатольевич. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с.— URL: http://195.206.39.221/fulltext/i_030811.pdf.— Режим доступа: для автор. пользователей.— : .

Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2020. - 115 с.— URL: http://195.206.39.221/fulltext/i_032468.pdf.— Режим доступа: для автор. пользователей.— Текст : электронный.

Бомин, Вадим Анатольевич. Организация и проведение занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие / В. А. Бомин, А. И. Трегуб, В. В. Коваливнич. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2022. - 111 с.— Текст : непосредственный.

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

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

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

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

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

№	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий	Основное оборудование	Форма использования
1	Молодежный, ауд. 119	Спортивный инвентарь: борцовские ковры - 1 шт., мешок боксерский - 1 шт., маты гимнастические - 6 шт.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	Молодежный, ауд. 120	Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт. Спортивный инвентарь: велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-С, тренажер эллиптический Ketler Vito М.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.

3	Молодежный, ауд. 319	"Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 2 шт. Технические средства обучения: дорожка беговая AeroFit, велотренажер KPT вертикальный, магнитный B22300-C, велоэллипсоид Larsen FB1032M, тренажер эллиптический Ketler Vito M, Бенч KPT, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная, дартс, ворота футбольные, стеллаж комбинированный."	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
4	Молодежный, ауд. 320	Специализированная мебель: стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт. Технические средства обучения: Монитор 19" SAMSUNG 19C 200N - 2 шт., моноблок iRU 309, системный блок IS Mechanics Crown GP1, монитор LG Flatron W1942SE-PE, системный блок Inin EAR-001BS/450W Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	Аудитория для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

5	Молодежный, ауд. 319а	Специализированная мебель: стол преподавателя - 7 шт., стулья - 11 шт. Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, монитор 19" SAMSUNG 19C 200N, ноутбук Asus P55VA, принтер HP Laser Jet P2055, сканер Canon CanoScan LIDE 110, монитор LG Flatron, системный блок Intel E5700 Box Celerob 1800, экран проекционный Classic Solution Lyra, экран на треноге. Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.	Аудитория для индивидуальных консультаций, хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.
6	н широкого профиля с элементами по	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.

9. РАЗРАБОТЧИКИ

	Доцент	Физическая культура и спорт	Голец А. В.
(ученая степень)	(занимаемая должность)	(место работы)	(ФИО)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта
 Протокол № 7 от 5 марта 2025 г.

Зав.кафедрой

/Чергинец В.П./