

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.22 Физическая культура и спорт**

---

**Направление подготовки (специальность)**

**09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

**Профиль подготовки (специализация)**

**“Автоматизированные системы обработки информации и управления”**

**Квалификация (степень) выпускника бакалавр**

**Форма обучения заочная**

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б1.Б.22 Физическая культура и спорт» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, 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;
- 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.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.Б.22 Физическая культура и спорт» относится к *базовой* части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б1.Б.22 Физическая культура и спорт» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

**Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины**

Компетенция	Дисциплина
ОК-8	Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины**

Компетенция	Дисциплина
ОК-8	Элективные курсы по физической культуре и спорту

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы**

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Этап 1: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах</p> <p>Этап 2: знать основные положения о социально - биологических основах физической культуры, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Этап 2: уметь применять систему знаний о различных видах физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>Этап 1: владеть практическими навыками и методами основы физической культуры.</p> <p>Этап 2: владеть практическими навыками и методами здорового образа жизни.</p>

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б1.Б.22 Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа), распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу обучающихся (СР) по видам учебных занятий и по периодам обучения представлено в таблице 4.1.

**Таблица 4.1 Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий и по периодам обучения, академические часы**

№ п/п	Вид учебных занятий	Итого КР	Итого СР	Семестр № 7		Семестр №8	
				КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	9
1	Лекции (Л)						
2	Лабораторные работы (ЛР)						
3	Практические занятия (ПЗ)	4		2		2	
4	Семинары (С)						
5	Курсовое проектирование (КП)						
6	Рефераты (Р)						
7	Эссе (Э)						
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)						
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИБ)		66		34		32
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)						
11	Промежуточная аттестация	2				2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации					Зачет	
13	Всего	6	66	2	34	4	32

## 5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

**Таблица 5.1 – Структура дисциплины**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	<b>Раздел 1</b> Легкая атлетика	7			2			x		34		x	ОК-8
1.1.	<b>Тема 1</b> Легкая атлетика	7			2			x		8		x	ОК-8
1.2	<b>Тема2</b> Футбол	7						x		8			ОК-8
1.3.	<b>Тема 3</b> Волейбол	7						x		6		x	ОК-8
1.4	<b>Тема 4</b> Баскетбол	7						x		6		x	ОК-8
1.5	<b>Тема 5</b> Общая физическая подготовка	7						x		6		x	ОК-8
2	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7						x				x	ОК-8
3	<b>Контактная работа</b>	7			2								ОК-8
4	<b>Самостоятельная работа</b>	7								34			<b>ОК-8</b>
5	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7			2					34			<b>ОК-8</b>
6.	<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка	8			2			x		32		2	<b>ОК-8</b>
6.1.	<b>Тема 5</b> Лыжная подготовка	8						x		8		x	ОК-8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6.2	<b>Тема 6</b> Гимнастика	8								8			ОК-8
6.3.	<b>Тема 7</b> Общая физическая подготовка	8			2			х		8		х	ОК-8
6.4	<b>Тема 8</b> Баскетбол	8								8			ОК-8
7.	<b>Контактная работа</b>	<b>8</b>			<b>2</b>			<b>х</b>				<b>2</b>	<b>ОК-8</b>
8.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>						<b>х</b>		<b>32</b>		<b>х</b>	<b>ОК-8</b>
9.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>8</b>			<b>2</b>			<b>х</b>		<b>32</b>		<b>2</b>	<b>ОК-8</b>
10..	<b>Всего по дисциплине</b>				<b>4</b>					<b>66</b>		<b>2</b>	

## 5.2. Содержание дисциплины

5.2.1 – Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)

5.2.2 – Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)

5.2.3 – Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практических занятий	Объем, академические часы
ПЗ-1	Легкая атлетика	2
ПЗ-2	Общая физическая подготовка	2
Итого по дисциплине		4

5.2.4 – Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)

5.2.5 Темы курсовых работ (проектов) (не предусмотрены учебным планом)

5.2.6 Темы рефератов (не предусмотрены)

5.2.7 Темы эссе (не предусмотрены)

5.2.8 Темы индивидуальных домашних заданий (не предусмотрены)

5.2.9 – Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопросов	Объем, академические часы
1.	Легкая атлетика	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники низкого старта	8
2.	Футбол	1. Изучение техники удара по мячу 2. Изучение технике обводки соперника	8
3.	Волейбол	1. Обучение технике передачи мяча двумя руками с верху и с низу. 2. Обучение технике стойке волейболиста и перемещение в стойке	6
4.	Баскетбол	1. Передача мяча с отскоком от пола. 2. Броски мяча в корзину в движение	6
5.	Общая физическая подготовка	1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. 2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.	6
6.	Лыжная подготовка	1.Изучение технике лыжных ходов 2.Изучение технике различных подъемов и спусков с горы	8
7.	Гимнастика	1. Изучение техники перекатов и кувырков. 2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	8

8.	Обще физическая подготовка	1 Воспитание физических качеств, средством упражнений с гантелями и гириями 2. Воспитание качества выносливость средством упражнений на спортивных тренажерах	8
9	Баскетбол	1.Изучение технике штрафных бросков 2.Изучение технике игры в защите	8
Итого по дисциплине			<b>66</b>

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ А.Г. Катранов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 464 с.

### **6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.

### **6.3 Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по выполнению практических работ.

### **6.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Электронное учебное пособие включающее:

-методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов

### **6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Open Office

### **6.6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС



## **7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Занятия практического типа проводятся в легкоатлетическом манеже, оборудованном беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами, а также в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в учебных аудиториях для текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа студентов проводится в помещениях для самостоятельной работы, укомплектованном специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебное оборудование хранится и обслуживается в помещениях для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника.

Разработал(и):



*В.В. Хабаров*