

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

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профиль подготовки: Автоматизированные системы обработки информации и управления

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки 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.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины

Дисциплина	Раздел
Физическая культура	Программа среднего (полного) общего образования.

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

Дисциплина	Раздел
Психология и педагогика	2

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.	основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 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	Семест р № 1		Семест р №2		Семест р №3		Семест р №4		Семест р №5		Семест р №6		Семест р №7	
				К Р	С Р	К Р	С Р	К Р	С Р	К Р	С Р	К Р	С Р	К Р	С Р	К Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Лекции (Л)																
2	Лабораторные работы (ЛР)																
3	Практические занятия (ПЗ)			34		50		32		52		62		34		54	
4	Семинары (С)																
5	Курсовое проектирование (КП)																
6	Рефераты (Р)																
7	Эссе (Э)																
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)																
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИБ)																
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)																
11	Промежуточная аттестация			2		2						2		2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет		зачет						зачет		зачет		зачет	
13	Всего			36		52		32		52		64		36		56	

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
			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.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	1			18								ОК -8
1.1.	Тема 1-3 Легкая атлетика	1			6								ОК -8
1.2.	Тема 4-6 Волейбол	1			6								ОК -8
1.3.	Тема 7-9 Баскетбол	1			6								ОК -8
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	1			16								ОК -8
2.1.	Тема 10-11 Футбол	1			4								ОК -8
2.2.	Тема 12-14 Гимнастика	1			6								ОК -8
2.3.	Тема 15-17 Легкая атлетика	1			6								ОК -8
3.	Объем дисциплины в семестре	1			34							2	ОК -8
4.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	2			26								ОК -8
4.1.	Тема 18-22 Лыжная подготовка	2			10								ОК -8
4.3.	Тема 23-24 О.Ф. П.	2			4								ОК -8
4.4.	Тема 25-27 Гимнастика	2			6								ОК -8
4.5.	Тема 28-30 Футбол	2			6								ОК -8
5.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	2			24								ОК -8
5.1.	Тема 31-34 Баскетбол	2			8								ОК -8
5.2.	Тема 35-38 Волейбол	2			8								ОК -8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых
			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
5.3.	Тема 39-42 Легкая атлетика	2			8								ОК -8
6.	Объем дисциплины в семестре	2			50							2	ОК -8
7.	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	3			20								ОК -8
7.1	Тема 43-46 Легкая атлетика	3			8								ОК -8
7.2	Тема 47-49 Волейбол	3			6								ОК -8
7.3.	Тема 50-52 Баскетбол	3			6								ОК -8
8.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	3			12								ОК -8
8.1.	Тема 53-54 Футбол	3			4								ОК -8
8.2.	Тема 55-56 Гимнастика	3			4								ОК -8
8.3.	Тема 57-58 О.Ф.П.	3			4								ОК -8
9.	Объем дисциплины в семестре	3			32								ОК -8
10.	Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	4			26								ОК -8
10.1.	Тема 59-63 Лыжная подготовка	4			10								ОК -8
10.2	Тема 64-67 Волейбол	4			8								ОК -8
10.3.	Тема 68-71 Баскетбол	4			8								ОК -8
11.	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	4			26								ОК -8
11.1	Тема 72-74 Лыжная подготовка	4			6								ОК -8
11.2.	Тема 75-77 Футбол	4			6								ОК -8
11.3.	Тема 78-80 Гимнастика	4			6								ОК -8
11.4.	Тема 81-84 О.Ф.П.	4			8								ОК -8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых
			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
12.	Объем дисциплины в семестре	4			52								ОК -8
13.	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	5			24								ОК -8
13.1	Тема 85-87 О.Ф.П.	5			6								ОК -8
13.2	Тема 88-90 Волейбол	5			6								ОК -8
13.3	Тема 91-93 Баскетбол	5			6								ОК -8
13.4	Тема 94-96 Гимнастика	5			6								ОК -8
14.	Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	5			10								ОК -8
14.1	Тема 97-98 Волейбол	5			4								ОК -8
14.2	Тема 99-101 Гимнастика	5			6								ОК -8
15.	Объем дисциплины в семестре	5			34							2	ОК-8
16.	Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	6			18								ОК -8
16.1	Тема 102-106 Лыжная подготовка	6			10								ОК -8
16.2	Тема 107-108 О.Ф.П.	6			4								ОК -8
16.3	Тема 109-110 Гимнастика	6			4								ОК -8
17.	Раздел 12 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	6			16								ОК -8
17.1	Тема 111-112 Баскетбол	6			4								ОК -8
17.2	Тема 113-114 Волейбол	6			4								ОК -8
17.3	Тема 115-118 Легкая атлетика	6			8								ОК -8
18	Объем дисциплины в семестре	6			34							2	ОК -8

19.	Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	7		28							ОК -8
19.1	Тема 119-123 Лыжная подготовка	7		12							ОК -8
19.2	Тема 124-127 О.Ф.П.	7		8							ОК -8
19.3	Тема 128-131 Гимнастика	7		8							ОК -8
20.	Раздел 14 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	7		26							ОК -8
20.1	Тема 132-135 Баскетбол	7		8							ОК -8
20.2	Тема 136-139 Волейбол	7		8							ОК -8
20.3	Тема 140-145 Легкая атлетика	7		10							ОК -8
21	Объем дисциплины в семестре	7		54						2	ОК -8
22.	Всего по дисциплине			318						10	ОК -8

5. 2. Структура и 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 занятий	Объем, Академические часы
1 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 2	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 3	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 4	Волейбол.	2
ПЗ - 5	Волейбол.	2
ПЗ - 6	Волейбол.	2
ПЗ - 7	Баскетбол	2
ПЗ - 8	Баскетбол	2
ПЗ - 9	Баскетбол	2
ПЗ -10	Футбол	2
ПЗ -11	Футбол	2
ПЗ -12	Гимнастика	2
ПЗ -13	Гимнастика	2
ПЗ -14	Гимнастика	2
ПЗ -15	Легкая атлетика	2
ПЗ -16	Легкая атлетика	2
ПЗ -17	Легкая атлетика	2
2 семестр		
ПЗ -18	Лыжная подготовка	2
ПЗ -19	Лыжная подготовка	2
ПЗ -20	Лыжная подготовка	2
ПЗ -21	Лыжная подготовка	2
ПЗ -22	Лыжная подготовка	2
ПЗ -23	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2
ПЗ -24	О.Ф.П.	2

ПЗ -25	Гимнастика	2
ПЗ -26	Гимнастика	2
ПЗ -27	Гимнастика	2
ПЗ -28	Футбол	2
ПЗ -29	Футбол	2
ПЗ -30	Футбол	2
ПЗ -31	Баскетбол	2
ПЗ -32	Баскетбол	2
ПЗ -33	Баскетбол	2
ПЗ -34	Баскетбол	2
ПЗ -35	Волейбол.	2
ПЗ -36	Волейбол.	2
ПЗ -37	Волейбол.	2
ПЗ -38	Волейбол.	2
ПЗ -39	Легкая атлетика	2
ПЗ -40	Легкая атлетика	2
ПЗ -41	Легкая атлетика	2
ПЗ -42	Легкая атлетика	2
3 семестр		
ПЗ -43	Легкая атлетика	2
ПЗ -44	Легкая атлетика	2
ПЗ -45	Легкая атлетика	2
ПЗ -46	Легкая атлетика	2
ПЗ -47	Волейбол.	2
ПЗ -48	Волейбол.	2
ПЗ -49	Волейбол.	2
ПЗ -50	Баскетбол	2
ПЗ -51	Баскетбол	2
ПЗ -52	Баскетбол	2
ПЗ -53	Футбол	2
ПЗ -54	Футбол	2
ПЗ -55	Гимнастика	2
ПЗ -56	Гимнастика	2
ПЗ -57	О.Ф.П.	2
ПЗ -58	О.Ф.П.	2

4 семестр		
ПЗ -59	Лыжная подготовка	2
ПЗ -60	Лыжная подготовка	2
ПЗ -61	Лыжная подготовка	2
ПЗ -62	Лыжная подготовка	2
ПЗ -63	Лыжная подготовка	2
ПЗ -64	Волейбол.	2
ПЗ -65	Волейбол.	2
ПЗ -66	Волейбол.	2
ПЗ -67	Волейбол.	2
ПЗ -68	Баскетбол	2
ПЗ -69	Баскетбол	2
ПЗ -70	Баскетбол	2
ПЗ -71	Баскетбол	2
ПЗ -72	Лыжная подготовка	2
ПЗ -73	Лыжная подготовка	2
ПЗ -74	Лыжная подготовка	2
ПЗ -75	Футбол	2
ПЗ -76	Футбол	2
ПЗ -77	Футбол	2
ПЗ -78	Гимнастика	2
ПЗ -79	Гимнастика	2
ПЗ -80	Гимнастика	2
ПЗ -81	О.Ф.П.	2
ПЗ -82	О.Ф.П.	2
ПЗ -83	О.Ф.П.	2
ПЗ -84	О.Ф.П.	2
5 семестр		
ПЗ -85	О.Ф.П.	2
ПЗ -86	О.Ф.П.	2
ПЗ -87	О.Ф.П.	2
ПЗ -88	Волейбол.	2
ПЗ -89	Волейбол.	2
ПЗ -90	Волейбол.	2
ПЗ -91	Баскетбол	2

ПЗ -92	Баскетбол	2
ПЗ- 93	Баскетбол	2
ПЗ -94	Гимнастика	2
ПЗ -95	Гимнастика	2
ПЗ -96	Гимнастика	2
ПЗ -97	Волейбол.	2
ПЗ -98	Волейбол.	2
ПЗ -99	Гимнастика	2
ПЗ -100	Гимнастика	2
ПЗ -101	Гимнастика	2
6 семестр		
ПЗ -102	Лыжная подготовка	2
ПЗ -103	Лыжная подготовка	2
ПЗ -104	Лыжная подготовка	2
ПЗ -105	Лыжная подготовка	2
ПЗ -106	Лыжная подготовка	2
ПЗ -107	О.Ф.П.	2
ПЗ -108	О.Ф.П.	2
ПЗ -109	Гимнастика	2
ПЗ -110	Гимнастика	2
ПЗ -111	Баскетбол	2
ПЗ -112	Баскетбол	2
ПЗ -113	Волейбол.	2
ПЗ -114	Волейбол.	2
ПЗ -115	Легкая атлетика	2
ПЗ -116	Легкая атлетика	2
ПЗ -117	Легкая атлетика	2
ПЗ -118	Легкая атлетика	2
7 семестр		
ПЗ -119	Лыжная подготовка	2
ПЗ -120	Лыжная подготовка	2
ПЗ -121	Лыжная подготовка	2
ПЗ -122	Лыжная подготовка	2
ПЗ -123	Лыжная подготовка	2
ПЗ -124	О.Ф.П.	2

ПЗ -125	О.Ф.П.	2
ПЗ -126	О.Ф.П.	2
ПЗ -127	О.Ф.П.	2
ПЗ -128	Гимнастика	2
ПЗ -129	Гимнастика	2
ПЗ -130	Гимнастика	2
ПЗ -131	Гимнастика	2
ПЗ -132	Баскетбол	2
ПЗ -133	Баскетбол	2
ПЗ -134	Баскетбол	2
ПЗ -135	Баскетбол	2
ПЗ -136	Волейбол.	2
ПЗ -137	Волейбол.	2
ПЗ -138	Волейбол.	2
ПЗ -139	Волейбол.	2
ПЗ -140	Легкая атлетика	2
ПЗ -141	Легкая атлетика	2
ПЗ -142	Легкая атлетика	2
ПЗ -143	Легкая атлетика	2
ПЗ -144	Легкая атлетика	2
ПЗ -145	Легкая атлетика	2
Промежуточная аттестация		10
Итого по дисциплине		328

5.2.4- Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)

5.2.5- Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены 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 (не предусмотрены)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Малютина М.В. Физическая культура студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие \М.В.Малютина, В.И.Соболева,

О.В.Загородняя, С.С.Загородний. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2016. – 84 с. ЭБС «Книгафонд»

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] Учебник для вузов физической культуры. Л.П.Матвеев – Москва: Советский спорт, 2010.-340 с. ЭБС «Книгафонд»

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Мироненко Е.Н.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/Е.Н.Мироненко О..Л.Трещева Е.Б.Штучная, А.И.Муллер. - Москва :ИНТУИТ,2011.-197с. ЭБС «Книгафонд»

2. Балахничев В.В. Бегай, прыгай, метай [Электронный ресурс] Руководство по обучению легкой атлетике / В.В.Балахничев, В.Б.Зеличенка.- Москва; Человек.2011.-340 с. ЭБС «Книгафонд»

3. Серов Л.К.Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры /Л.К.Серов. – Москва: Человек 2011.-160 с. ЭБС «Книгафонд»

4.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [Электронный ресурс]: Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В. Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с. ЭБС «Книгафонд»

6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по выполнению практических работ.

6. 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена.

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 информационных телекоммуникационной сети, «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.knigafund.ru/> - ЭБС

2. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)
3. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.
4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
5. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

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 так же в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 12.01.2016 г. № 5

Разработал

В.В.Хабаров