

**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 (специальность)

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Профиль подготовки (специализация)

“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 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.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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
ОК-8	Программа среднего (полного) общего образования

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
ОК-8	Физическая культура и спорт

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.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	семестр № 1		семестр №2		семестр №3		семестр №4		семестр №5		семестр №6		семестр № 7	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Лекции (Л)																
2.	Лабораторные работы (ЛР)																
3.	Практические занятия (ПЗ)	256		26		32		26		52		46		34		40	
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)		60		24				6				6		14		10
11.	Промежуточная аттестация	12		2		2				2		2		2		2	
12.	Наименование вида промежуточной аттестации	X	X	зачет		зачет		X		зачет		зачет		зачет		зачет	
13.	Всего	268	60	28	24	34		26	6	54		48	6	36	14	42	10

№ 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
8.	Контактная работа	2			32							2	x
9.	Самостоятельная работа	2											x
10.	Объем дисциплины в семестре	2			32							2	x
11.	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	3			14						4		ОК-8
11.1	Тема 14 Легкая атлетика	3			8						2		ОК-8
11.2	Тема 15 Волейбол	3			2						2		ОК-8
11.3.	Тема 16 Баскетбол	3			4								ОК-8
12.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	3			12						2		ОК-8
12.1.	Тема 17 Футбол	3			4								ОК-8
12.2.	Тема 18 Гимнастика	3			4								ОК-8
12.3.	Тема 19 Общая физическая подготовка	3			4						2		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
17.3.	Тема 27 Гимнастика	4			6								ОК-8
17.4.	Тема 28 Легкая атлетика	4			8								ОК-8
18.	Контактная работа	4			52							2	x
19.	Самостоятельная работа	4											x
20.	Объем дисциплины в семестре	4			52							2	x
21.	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	5			22						4		ОК-8
21.1	Тема 29 Легкая атлетика	5			8						2		ОК-8
21.2.	Тема 30 Общая физическая подготовка				4								
21.3	Тема 31 Волейбол	5			4						2		ОК-8
21.4	Тема 32 Баскетбол	5			4								ОК-8
21.5	Тема 33 Гимнастика				2								ОК-8
22.	Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	5			24						2		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
22.1	Тема 34 Волейбол	5			8						2		ОК-8
22.2	Тема 35 Гимнастика	5			4								ОК-8
22.3	Тема 36 Общефизическая подготовка	5			6								
22.4	Тема 37 Футбол	5			6								
23.	Контактная работа	5			46						6	2	x
24.	Самостоятельная работа	5											x
25.	Объем дисциплины в семестре	5			46						6	2	x
26.	Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	6			18						8		ОК-8
26.1	Тема 38 Лыжная подготовка	6			6						4		ОК-8
26.2	Тема 39 Общая физическая подготовка	6			4								ОК-8
26.3	Тема 40 Волейбол	6			4						2		
26.4	Тема 41 Гимнастика	6			4						2		ОК-8
27.	Раздел 12 Физкультурное образование с	6			16						6		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
	профессиональной направленностью												
27.1	Тема 42 Баскетбол	6			4						2		ОК-8
27.2	Тема 43 Волейбол	6			4						2		ОК-8
27.3	Тема 44 Легкая атлетика	6			8						2		ОК-8
28.	Контактная работа	6			34							2	х
29.	Самостоятельная работа	6									14		х
30.	Объем дисциплины в семестре	6			34						14	2	х
31.	Раздел 13 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	7			20						6		ОК-8
31.1	Тема 45 Легкая атлетика	7			8						2		ОК-8
31.2	Тема 46 Футбол	7			4						2		
31.3	Тема 47 Общая физическая подготовка	7			4						2		ОК-8
31.4	Тема 48 Гимнастика	7			4								ОК-8
32.	Раздел 14 Физкультурное образование с	7			20						4		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	самостоятельно е изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	профессиональной направленностью												
32.1	Тема 49 Баскетбол	7			6								ОК-8
32.2	Тема 50 Волейбол	7			6						2		ОК-8
32.3	Тема 51 Легкая атлетика	7			8						2		ОК-8
33.	Контактная работа	7			40							2	х
34.	Самостоятельная работа	7									10		х
35.	Объем дисциплины в семестре	7			40						10	2	х
36.	Всего по дисциплине				256						60	12	х

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, 2, 3, 4	Легкая атлетика	8
ПЗ-5, 6	Волейбол	4
ПЗ-7	Баскетбол	2
ПЗ-8, 9	Футбол	4
ПЗ-10, 11	Гимнастика	4
ПЗ-12, 13	Легкая атлетика	4
2 семестр		
ПЗ-14, 15, 16	Лыжная подготовка	6
ПЗ-17, 18	ОФП	4
ПЗ-19, 20	Гимнастика	4
ПЗ-21	Футбол	2
ПЗ-22, 23	Баскетбол	4
ПЗ-24, 25, 26	Волейбол	6
ПЗ-27, 28, 29	Легкая атлетика	6
3 семестр		
ПЗ-30, 31, 32, 33	Легкая атлетика	8
ПЗ-34	Волейбол	2
ПЗ-35, 36	Баскетбол	4
ПЗ-37, 38	Футбол	4
ПЗ-39, 40	Гимнастика	4
ПЗ-41, 42	ОФП	4
4 семестр		
ПЗ-43, 44, 45, 46, 47	Лыжная подготовка	10
ПЗ-48, 49, 50	Волейбол	6
ПЗ-51, 52	Баскетбол	4
ПЗ-53, 54	Гимнастика	4
ПЗ-55, 56, 57, 58	ОФП	8
ПЗ-59, 60, 61	Футбол	6
ПЗ-62, 63, 64	Гимнастика	6
ПЗ-65, 66, 67, 68	Легкая атлетика	8
5 семестр		
ПЗ-69, 70, 71, 72	Легкая атлетика	8
ПЗ-73, 74	ОФП	4
ПЗ-75, 76	Волейбол	4

ПЗ-77, 78	Баскетбол	4
ПЗ-79	Гимнастика	2
ПЗ-80, 81, 82, 83	Волейбол	8
ПЗ-84, 85	Гимнастика	4
ПЗ-86, 87, 88	ОФП	6
ПЗ-89, 90, 91	Футбол	6
6 семестр		
ПЗ-92, 93, 94	Лыжная подготовка	6
ПЗ-95, 96	ОФП	4
ПЗ-97, 98	Волейбол	4
ПЗ-99, 100	Гимнастика	4
ПЗ-101, 102	Баскетбол	4
ПЗ-103, 104	Волейбол	4
ПЗ-105, 106, 107, 108	Легкая атлетика	8
7 семестр		
ПЗ-109, 110, 111, 112	Легкая атлетика	8
ПЗ-113, 114	Футбол	4
ПЗ-115, 116	ОФП	4
ПЗ-117, 118	Гимнастика	4
ПЗ-119, 120, 121	Баскетбол	6
ПЗ-122, 123, 124	Волейбол	6
ПЗ-125, 126, 127, 128	Легкая атлетика	8
Итого по дисциплине		256 часов

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 (не предусмотрены)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса для основного общего образования/ Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.

6.3 Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Электронное учебное пособие включающее:
- методические указания по выполнению практических работ.

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

1. Open Office

6.5 Перечень ресурсов информационных 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.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены 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