

**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 заочная

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
<p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<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 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. 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. 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 № 5		Семестр №6		Семестр №7		Семестр №8	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	9	10	8	9	10
1	Лекции (Л)										
2	Лабораторные работы (ЛР)										
3	Практические занятия (ПЗ)	8		2		2		2		2	
4	Семинары(С)										
5	Курсовое проектирование (КП)										
6	Рефераты (Р)										
7	Эссе (Э)										
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)										
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)		316		80		78		80		78
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)										
11	Промежуточная аттестация	4				2				2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации					Зачет				Зачет	
13	Всего	12	316	2	80	4	78	2	80	4	78

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.	Раздел 1 Легкая атлетика	5			2				x		40		x	ОК-8
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика	5			2				x		16		x	ОК-8
1.2.	Тема 2 Волейбол	5							x		16		x	ОК-8
1.3	Тема 3 Баскетбол	5							x		8		x	ОК-8
2.	Раздел 2 Спорт игры	5							x		40		x	ОК-8
2.1.	Тема 4 Футбол	5							x		16		x	ОК-8
2.2.	Тема 5 Гимнастика	5							x		16		x	ОК-8
2.3.	Тема 6 Общая физическая подготовка	5							x		8		x	ОК-8
3.	Контактная работа	5			2				x				x	x
4.	Самостоятельная работа	5							x		80		x	x
5.	Объем дисциплины в семестре	5			2				x		80		x	x
6.	Раздел 3 Лыжная подготовка	6			2				x		40		x	ОК-8
6.1.	Тема 7 Лыжная подготовка	6							x		10		x	ОК-8
6.2.	Тема 8	6			2				x		10		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
	Общая физическая подготовка												
6.3.	Тема 9 Гимнастика	6						x		10		x	ОК-8
6.4.	Тема 10 Футбол	6						x		10		x	ОК-8
7	Раздел 4 Спорт игры	6						x		38		x	ОК-8
7.1.	Тема 11 Баскетбол	6						x		12		x	ОК-8
7.2.	Тема 12 Волейбол	6						x		14		x	ОК-8
7.3.	Тема 13 Легкая атлетика	6						x		12		x	ОК-8
8.	Контактная работа	6			2			x				2	x
9.	Самостоятельная работа	6						x		78		x	x
10.	Объем дисциплины в семестре	6			2			x		78		x	x
11.	Раздел 5 Легкая атлетика	7			2			x		20		x	ОК-8
11.1.	Тема 14 Легкая атлетика	7						x		8		x	ОК-8
11.2.	Тема 15 Волейбол	7			2			x		6		x	ОК-8
11.3.	Тема 16 Баскетбол	7						x		6		x	ОК-8
12.	Раздел 6 Футбол	7						x		20		x	ОК-8
12.1.	Тема 17 Футбол	7						x		10		x	ОК-8
12.2.	Тема 18 Гимнастика	7						x		10		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
16.	Раздел 7 Лыжная подготовка	7						x		20		x	ОК-8
16.1.	Тема 19 Лыжная подготовка	7						x		8		x	ОК-8
16.2.	Тема 20 Общая физическая подготовка	7						x		4		x	ОК-8
16.3.	Тема 21 Гимнастика	7						x		4		x	ОК-8
16.4.	Тема 22 Футбол	7						x		4		x	ОК-8
17.	Раздел 8 Спорт игры	7						x		20		x	ОК-8
17.1.	Тема 23 Баскетбол	7						x		6		x	ОК-8
17.2.	Тема 24 Волейбол	7						x		6		x	ОК-8
17.3.	Тема 25 Легкая атлетика	7						x		8		x	ОК-8
18.	Контактная работа	7			2			x				x	x
19.	Самостоятельная работа	7						x		80		x	x
20.	Объем дисциплины в семестре	7			2			x		80		x	x
21.	Раздел 9 Легкая атлетика	18			2			x		20		x	ОК-8
21.1.	Тема 26 Легкая атлетика	8						x		10		x	ОК-8
21.2.	Тема 27 Волейбол	8						x		10		x	ОК-8
22.	Раздел 10 Футбол	8						x		18		x	ОК-8
22.1.	Тема 28	8			2			x		10		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
	Футбол												
22.2.	Тема 29 Лыжная подготовка	8						х		8		х	ОК-8
23.	Раздел 11 Лыжная подготовка	8						х		20		х	ОК-8
23.1.	Тема 30 Лыжная подготовка	8						х		6		х	ОК-8
23.2.	Тема 31 Волейбол	8						х		6		х	ОК-8
23.3.	Тема 32 Баскетбол	8						х		8		х	ОК-8
24.	Раздел 12 Легкая атлетика	8						х		20		х	ОК-8
24.1.	Тема 33 Футбол	8						х		4		х	ОК-8
24.2.	Тема 34 Гимнастика	8						х		4		х	ОК-8
24.3.	Тема 35 Общая физическая подготовка	8						х		4		х	ОК-8
24.4.	Тема 36 Легкая атлетика	8						х		8		х	ОК-8
25.	Контактная работа	8			2			х				2	х
26.	Самостоятельная работа	8						х		78			х
27.	Объем дисциплины в семестре	8			2			х		78		2	х
28.	Всего по дисциплине	х			8			х		316		4	х

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 занятия	Объем, академические часы
ПЗ-1	Легкая атлетика	2
ПЗ-2	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-3	Волейбол	2
ПЗ-4	Футбол	2
Всего по дисциплине		8

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 вопроса	Объем, академические часы
1	Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие дистанции.	16
2	Волейбол	Изучение техники стойки волейболиста.	16
3	Баскетбол	Изучение техники стойки баскетболиста.	8
4	Футбол	Изучение техники ведения мяча	16
5	Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков.	16
6	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости.	8
7	Лыжная подготовка	Подбор лыжного инвентаря.	10
8	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости.	10
9	Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков.	10
10	Футбол	Изучение техники обводки противника.	10
11	Баскетбол	Изучение техники перемещений баскетболиста.	12
12	Волейбол	Изучение техники перемещений волейболиста.	14
13	Легкая атлетика	Изучение техники низкого старта.	12
14	Легкая атлетика	Изучение техники бега по дистанции.	8
15	Волейбол	Изучение техники перемещений волейболиста.	6
16	Баскетбол	Изучение техники ведения мяча.	6
17	Футбол	Изучение техники остановки мяча.	10
18	Гимнастика	Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	10
19	Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на	8

		лыжах.	
20	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.	4
21	Гимнастика	Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	4
22	Футбол	Изучение техники ведения мяча	4
23	Баскетбол	Изучение техники ловли и передачи мяча.	6
24	Волейбол	Изучение техники перемещений волейболиста.	6
25	Легкая атлетика	Изучение техники финиширования.	8
26	Легкая атлетика	Изучение техники перекатов и кувырков.	10
27	Волейбол	Изучение техники подачи мяча	10
28	Футбол	Изучение техники ведения мяча	10
29	Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	8
30	Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	6
31	Волейбол	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	6
32	Баскетбол	Изучение техники подачи мяча	8
33	Футбол	Изучение техники ведения мяча	4
34	Гимнастика	Изучение техники упражнений в равновесии.	4
35	Общая физическая подготовка	Развитие гибкости и подвижности в суставах	4
36	Легкая атлетика	Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.	8
Итого по дисциплине			316

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., Харитоновна 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.

Занятия лекционного типа проводятся в аудитории, оборудованной мультимедиа-проектором, компьютером, учебной доской.

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 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