

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1. Б. 39 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 10.03.01 Информационная безопасность

Профиль подготовки Безопасность автоматизированных систем

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

1. Цели освоения дисциплины:

- понимание роли физической культуры и 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.
- 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 «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающей, представлен в табл. 2.2.

Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
ОК-9	Элективные курсы по физической культуре и спорту

Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
ОК-9	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты (работа бакалавра)

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-9	Этап 1: знать основные положения о	Этап 1: уметь применять систему знаний	Этап 1: владеть практическими навыками основ

	физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.	практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.	физической культуры
ОК-9	Этап 2: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	Этап 2: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	Этап 2: владеть практическими методами основ физической культуры.

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «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 №4		Семестр №9	
				КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лекции (Л)						
2	Лабораторные работы (ЛР)						
3	Практические занятия (ПЗ)	60		34		26	
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)		8				8
11	Промежуточная аттестация	4		2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	зачет		зачет	
13	Всего	64	8	36		28	8

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 Физическая культура с профессиональной направленностью	4			34			x				x	ОК-9
1.1.	Тема 1 Лыжная подготовка	4			8			x				x	ОК-9
1.2.	Тема 2 Футбол	4			8			x				x	ОК-9
1.3.	Тема 3 ОФП	4			6			x				x	ОК-9
1.4.	Тема 4 Гимнастика	4			6			x				x	ОК-9
1.5.	Тема 5 Легкая атлетика	4			6			x				x	ОК-9
2.	Контактная работа	4			34			x				2	x
3.	Самостоятельная работа	4						x					x
4.	Объем дисциплины в семестре	4			34			x				2	x
5.	Раздел 2 Физическая культура с профессиональной	7			26			x			8	x	ОК-9

№ 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
	направленностью												
5.1.	Тема 6 Легкая атлетика	7			6			x			2	x	ОК-9
5.2.	Тема 7 Волейбол	7			6			x			2	x	ОК-9
5.3.	Тема 8 Баскетбол	7			6			x			2	x	ОК-9
5.4.	Тема 9 ОФП	7			8			x			2	x	ОК-9
6.	Контактная работа	7			26			x				2	x
7.	Самостоятельная работа	7						x			8		x
8.	Объем дисциплины в семестре	7			26			x			8	2	x
9.	Всего по дисциплине	x			60			x			8	4	x

5.2. Содержание дисциплины

5.2.1 – Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем, академические часы
Семестр №4		
ПЗ-1	Лыжная подготовка	2
ПЗ-2	Лыжная подготовка	2
ПЗ-3	Лыжная подготовка	2
ПЗ-4	Лыжная подготовка	2
ПЗ-5	Футбол	2
ПЗ-6	Футбол	2
ПЗ-7	Футбол	2
ПЗ-8	Футбол	2
ПЗ-9	ОФП	2
ПЗ-10	ОФП	2
ПЗ-11	ОФП	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
Семестр №9		
ПЗ-18	Легкая атлетика.	2
ПЗ-19	Легкая атлетика.	2
ПЗ-20	Легкая атлетика.	2
ПЗ-21	Волейбол	2
ПЗ-22	Волейбол	2
ПЗ-23	Волейбол	2
ПЗ-24	Баскетбол	2
ПЗ-25	Баскетбол	2
ПЗ-26	Баскетбол	2
ПЗ-27	ОФП	2
ПЗ-28	ОФП	2
ПЗ-29	ОФП	2
ПЗ-30	ОФП	2
Итого по дисциплине		

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс]: Учебник/Карпушин Б.А.,-Электронно текстовые данные.-М.Советский спорт,2013.-303 с.- Режим доступа <http://iprbookshop.ru/57754/>-ЭБС «IPRbooks»

2. Гигиена физической культуры и спортивной медицины [Электронный ресурс]лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие./Электр. Текстовые данные.-М.:Московский городской педагогический университет,2011.-128с.-режим доступа <http://www/iprbookshop.ru/26464/>-ЭБС «IPRbooks»

6.2 Дополнительная учебная 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. - 197 с.

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.

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.

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

6.3 Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Электронное учебное пособие, включающее:

- методические материалы по выполнению практических (семинарских) работ.

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

Электронное учебное пособие, включающее:

- методические рекомендации по подготовке к занятиям.

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

1. Open Office

2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

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

1. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС

2. <http://rucont.ru/> - ЭБС

3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС

4. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)

5. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <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 с баскетбольной и волейбольной площадками и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром. Занятия семинарского типа проводятся в аудиториях, оборудованных учебной доской, рабочим местом преподавателя (стол, стул), а также посадочными местами для обучающихся, число которых соответствует численности обучающихся в группе.

Оценочный материал для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 6.
Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 10.03.01 Информационная безопасность, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ № 1515 от 01.12.2016 г.

Разработал(и): _____



В.В. Хабаров