

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1. Б.1.38 Физическая культура и спорт**

**Специальность** 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

**Специализация** Информационная безопасность автоматизированных систем критически важных объектов

**Квалификация выпускника** специалист

**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 специалиста)

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

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

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ОК-9	Этап 1: знать основные положения о физической	Этап 1: уметь применять систему знаний практических	Этап 1: владеть практическими навыками основ физической культуры

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

#### 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 №7		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)	52		26		26	
4	Семинары(С)						
5	Курсовое проектирование (КП)						
6	Рефераты (Р)						
7	Эссе (Э)						
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)						
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)						
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)		16		8		8
11	Промежуточная аттестация	4		2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	зачет		зачет	
13	Всего	56	16	28	8	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
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Физическая культура с профессиональной направленностью</b>	<b>7</b>			<b>26</b>			<b>x</b>			<b>8</b>	<b>x</b>	<b>ОК-9</b>
1.1.	<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	7			6			x			2	x	ОК-9
1.2.	<b>Тема 2 Футбол</b>	7			4			x			2	x	ОК-9
1.3	<b>Тема 3 Волейбол</b>	7			6			x			2	x	ОК-9
1.4.	<b>Тема 4 Баскетбол</b>	7			4			x			2	x	ОК-9
1.5.	<b>Тема 5 Гимнастика</b>	7			6			x				x	ОК-9
<b>2.</b>	<b>Контактная работа</b>	<b>7</b>			<b>26</b>			<b>x</b>				<b>2</b>	<b>x</b>
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>7</b>						<b>x</b>			<b>8</b>		<b>x</b>
<b>4.</b>	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>7</b>			<b>26</b>			<b>x</b>			<b>8</b>	<b>2</b>	<b>x</b>
<b>5.</b>	<b>Раздел 2 Физическая культура с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>			<b>26</b>			<b>x</b>			<b>8</b>	<b>x</b>	<b>ОК-9</b>

№ 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
5.1.	<b>Тема 6</b> Легкая атлетика	9			6			x			2	x	ОК-9
5.2.	<b>Тема 7</b> Волейбол	9			4			x			2	x	ОК-9
5.3.	<b>Тема 8</b> Футбол	9			6			x			2	x	ОК-9
5.4.	<b>Тема 9</b> Баскетбол	9			4			x			2	x	ОК-9
5.5.	<b>Тема 10</b> ОФП	9			6			x				x	ОК-9
<b>6.</b>	<b>Контактная работа</b>	<b>9</b>			<b>26</b>			<b>x</b>				<b>2</b>	<b>x</b>
<b>7.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>9</b>						<b>x</b>			<b>8</b>		<b>x</b>
<b>8.</b>	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>9</b>			<b>26</b>			<b>x</b>			<b>8</b>	<b>2</b>	<b>x</b>
<b>9.</b>	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>x</b>			<b>52</b>			<b>x</b>			<b>16</b>	<b>4</b>	<b>x</b>

## 5.2. Содержание дисциплины

### 5.2.1 – Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем, академические часы
<b>Семестр №7</b>		
ПЗ-1	Легкая атлетика.	2
ПЗ-2	Легкая атлетика.	2
ПЗ-3	Легкая атлетика.	2
ПЗ-4	Футбол	2
ПЗ-5	Футбол	2
ПЗ-6	Волейбол	2
ПЗ-7	Волейбол	2
ПЗ-8	Волейбол	2
ПЗ-9	Баскетбол	2
ПЗ-10	Баскетбол	2
ПЗ-11	Гимнастика	2
ПЗ-12	Гимнастика	2
ПЗ-13	Гимнастика	2
<b>Семестр №9</b>		
ПЗ-14	Легкая атлетика.	2
ПЗ-15	Легкая атлетика.	2
ПЗ-16	Легкая атлетика.	2
ПЗ-17	Волейбол	2
ПЗ-18	Волейбол	2
ПЗ-19	Футбол	2
ПЗ-20	Футбол	2
ПЗ-21	Футбол	2
ПЗ-22	Баскетбол	2
ПЗ-23	Баскетбол	2
ПЗ-24	ОФП	2
ПЗ-25	ОФП	2
ПЗ-26	ОФП	2
Итого по дисциплине		<b>52</b>

## 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.-197с.

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:

- конспект лекций;
- 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.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 6.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2016 г. №1509.

Разработал(и):  \_\_\_\_\_

В.В. Хабаров