

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Физическая культура, здоровье и спорт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б.1.3.13.2. Спортивно-оздоровительные виды

направления подготовки

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

Профиль «Программное обеспечение средств вычислительной техники и
автоматизированных систем»

форма обучения – заочная
курс – 1, 2
семестр – 2, 3
зачетных единиц – 2
всего часов – 328
в том числе:
лекции – 2
самостоятельная работа – 326
зачет – 3 семестр

1. Цели и задачи дисциплины

Цель преподавания дисциплины: Дисциплина «Спортивно-оздоровительные виды» преподается для студентов 1-2 курса всех направлений университета заочной формы обучения. Ее целью является формирование гармонично развитой личности, способной вести здоровый образ жизни, самостоятельно и эффективно заботиться о своем и своих близких психофизическом благополучии, действенно участвовать в общественной жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Выработать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
 2. Предоставить знание о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.
 3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом.
 4. Помочь овладеть 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.
 5. Выработать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.
- Предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Спортивно-оздоровительные виды» занимает особое место в структуре ООП ВО. Она логически и генетически связана с курсом «Физическая культура», который студенты осваивают в 1 семестре. Наряду с дисциплиной «Игровые виды спорта» является дисциплиной по выбору.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующей компетенции:

Обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

4. Распределение трудоемкости (час.) дисциплины по темам и видам занятий

№ модуля	№ недели	№ темы	Наименование темы	Часы				
				Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
1		1	Спортивно-оздоровительные виды как составная часть физической культуры	164	2			162
3 семестр								
2		1	Спортивно-оздоровительные виды как составная часть физической культуры	164	0			164
Всего				328	2			326

5. Содержание лекционного курса

№ темы	Всего часов	№ лекции	Тема лекции. Вопросы, отрабатываемые на лекции
1	2	3	4
2 семестр			
1	2	1	<i>Спортивно-оздоровительные виды как составная часть физической культуры: 1) Оздоровительный характер занятий физической культурой и спортом; 2) Фитнес и атлетические упражнения; 3) Аэробика и спортивно-танцевальные виды</i>

6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы по дисциплине не предусмотрены.

7. Перечень практических занятий

Практические занятия по дисциплине не предусмотрены.

8. Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

9. Задания для самостоятельной работы студентов

№ темы	Всего Часов	Вопросы для самостоятельного изучения (задания)	Литература
1	2	3	4
1	162	Самостоятельное изучение основных требований к занятиям фитнесом и атлетическими упражнениями. Самостоятельная организация в рамках СРС учебно-тренировочных занятий по фитнесу и атлетизму.	Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20159 . — ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2	164	Самостоятельное изучение основных требований к занятиям аэробикой и спортивными танцами. Самостоятельная организация в рамках СРС учебно-тренировочных занятий по аэробике и спортивным танцам.	

10. Расчетно-графическая работа

Расчетно-графическая работа по дисциплине не предусмотрена.

11. Курсовая работа

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

12. Курсовой проект

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Вопросы для зачета

1. Оздоровительный характер занятий физической культурой и спортом.
2. Понятие о правильной организации занятий физической культурой и спортом, спортивные травмы.
3. Оздоровительный характер занятий фитнесом, формирование силы, выносливости и других физических качеств.
4. Профилактика заболеваний и преждевременных возрастных изменений с помощью фитнеса и атлетических упражнений.
5. Значение использования весов и отягощений для физического развития и для поддержания социальной и профессиональной активности.
6. Оздоровительный характер занятий аэробикой, ритмической гимнастикой и спортивно-танцевальными видами.
7. Профилактика заболеваний и преждевременных возрастных изменений с помощью аэробики и спортивно-танцевальных упражнений.
8. Значение учебно-тренировочных занятий по аэробике, ритмической гимнастике и спортивно-танцевальным видам для поддержания социальной и профессиональной активности.

14. Образовательные технологии

В учебном процессе используются лекции, компьютерные презентации. В рамках лекций проводятся беседы по вопросам использования конкретных физических упражнений для поддержания здорового образа жизни, даются рекомендации по проведению самостоятельной работы и подготовке к сдаче зачета.

15. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Калининград: Российский государственный университет им. Иммануила Канта, 2010.— 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

16. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	2	3	4
1	Физическая культура	Зал гимнастический универсальный 26*12 кв.м канат-2 гимнастические скамейки-4 шт.	Оперативное управление
2	Физическая культура	Зал игровой универсальный 46*17 кв.м баскетбольные щиты -8 шт. ворота для гандбола – 2 шт. стойки и сетка для волейбола – 2 шт. гимнастические скамейки - 10шт.	Оперативное управление
3	Физическая культура	Зал дартса 26*12 кв.м мишени для дартса - 3 шт. гимнастические скамейки-2шт.	Оперативное управление

4	Физическая культура	Атлетический зал (2 секции) Лавки для жима штанги – 4 шт. Стойки для приседания – 1 шт. Атлетические скамейки – 4 шт. Гимнастическая стенка – 1шт. Турник – 2 шт. гантели литые – 35 шт. гантели сборные – 4 шт. Гири (16, 24, 32 кг) – 30 шт. Грифы для штанги – 6 шт. Блины обрезиненные и металлические (2,5-25 кг) – 48 шт.	Оперативное управление
5	Физическая культура	Зал гимнастический малый Татами – 42 шт.	Оперативное управление
6	Физическая культура	Зал лечебной физкультуры: Аудиосистема – 1 шт. Видеосистема – 1шт. Телевизор – 1шт. Тренажеры -5 шт. Мячи ЛФК– 20 шт. Ковры напольные – 6 шт.	Оперативное управление
7	Физическая культура	Стадион площадью 1902 кв.м длина беговой дорожки – 100 м длина виража-50 м длина круга – 372 м (в зимнее время – каток; выдача коньков на занятиях)	Оперативное управление
8	Физическая культура	Спортивная площадка №1 (с искусственным покрытием) Для игры в мини-футбол Для игры в стритбол (2 поля) площадь 40х20 м	Оперативное управление
9	Физическая культура	Спортивная площадка №2 площадь 80х25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
10	Физическая культура	Спортивная площадка №3 площадь 70х20 м поле для мини-футбола поле для стритбола	Оперативное управление

11	Физическая культура	Спортивная площадка №4 площадь 50x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
12	Физическая культура	Спортивная площадка №5 площадь 30x15 м волейбольная площадка	Оперативное управление
13	Физическая культура	Спортивная площадка №6 (с искусственным покрытием) Для игры в волейбол и теннис Площадь 30x15 м	Оперативное управление
14	Физическая культура	Лекционные аудитории факультетов	Оперативное управление

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Физическая культура, здоровье и спорт»

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по дисциплине

Б.1.3.13.2. Спортивно-оздоровительные виды направления подготовки

09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

Профиль «Программное обеспечение средств вычислительной техники и
автоматизированных систем»

форма обучения – заочная

курс – 1

семестр – 2, 3

зачетных единиц – 2

всего часов – 328

в том числе:

лекции – 2

самостоятельная работа – 326

зачет – 3 семестр

1. Формируемые компетенции и результаты обучения по дисциплине

Перечень задач по видам деятельности, на решение которых направлено обучение по дисциплине

Формируется на основе задач обучения приведённых в ФГОС с учётом видов деятельности.

Обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Составляющие компетенций

Название и шифр компетенции	Шифр составных частей	Составные части
(ОК-8) Обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	А	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
	Б	Обладать готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Результаты обучения

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
Знание и понимание			
Знание (a1)	Знать средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Знание средств и методов спортивно-оздоровительных видов, позволяющих осуществлять физическое воспитание и укрепление здоровья	Знание конкретных технических приемов при выполнении упражнений с весами, отягощениями и спортивно-танцевальных упражнений.

Результат обучения (код)	Определение	Возможные доказательства	Примеры заданий
Понимание (а2)	Понимание необходимости соблюдения требований техники безопасности при использовании основных средств и методов физического воспитания, самовоспитания, укрепления здоровья и коррекции физического развития	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к осуществлению конкретных спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий	Понимание требований техники безопасности, предъявляемых к спортивно-оздоровительным видам.
Практические навыки			
Выполнение упражнений (б1)	Студент объясняет порядок выполнения упражнения по спортивно-оздоровительным видам	Выполнение упражнений в рамках самостоятельной работы	Занятия фитнесом и другими спортивно-оздоровительными видами в рамках СРС Занятия аэробикой и спортивно-танцевальными видами в рамках СРС
Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (б2)	Студент способен самостоятельно организовать собственный учебно-тренировочный процесс и спортивно-оздоровительные мероприятия	Знание правил и требований техники безопасности при организации конкретных спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий	Организация в рамках СРС учебно-тренировочного процесса фитнесу, атлетизму, аэробике, ритмической гимнастике.

2. Таблица формирования результатов обучения по дисциплине по компетенциям при реализации ООП

Шифр компетенции и составляющих компетенции	Результаты обучения по дисциплине			
	знание и понимание		практические навыки	
	a1	a2	б1	б2
ОК-8А	+	+	+	+
ОК-8.Б		+		+

3. Индикаторы сформированности компетенций

по уровням

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	Пороговый уровень	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВО	<p>Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма.</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности при самостоятельном осуществлении спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий.</p> <p>Способность объяснить основные требования к участникам спортивно-оздоровительных упражнений.</p>
2	Продвинутый уровень	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	<p>Знание основных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма, и приемов организации занятий по физической культуре в группе.</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий.</p> <p>Способность объяснить основные требования к участникам спортивно-оздоровительных упражнений в группе.</p>
3	Превосходный уровень	Максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования	<p>Знание основных и дополнительных методов и средств физической культуры, позволяющих повышать адаптационные резервы организма, и приемов организации занятий по физической культуре в группе.</p> <p>Соблюдение и объяснение требований техники безопасности при групповом осуществлении конкретных спортивно-оздоровительных упражнений и мероприятий.</p> <p>Способность объяснить основные требования к участникам конкретных спортивно-оздоровительных упражнений в группе с разновозрастными участниками.</p>

5. Содержание лекционного курса

№ темы	№ лекции	Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)
1	2	3
1 семестр		
Тема 1	Лекция 1	ОК-8

6. Перечень практических занятий

Практические занятия не предусмотрены.

7. Задания для самостоятельной работы студентов

№ темы	Всего Часов	Вопросы для самостоятельного изучения (задания)	Формируемые составляющие компетенции и результаты обучения (код)
1	2	3	4
Тема 1	162	Самостоятельное изучение основных требований к занятиям фитнесом и атлетическими упражнениями. Самостоятельная организация в рамках СРС учебно-тренировочных занятий по фитнесу и атлетизму.	ОК-8
Тема 1	164	Самостоятельное изучение основных требований к занятиям аэробикой и спортивными танцами. Самостоятельная организация в рамках СРС учебно-тренировочных занятий по аэробике и спортивным танцам.	ОК-8
Всего:	326		

7. Интерактивные методы обучения

Вид занятия	Вид интерактивного метода обучения	Часы
Лекционные занятия	Работа со студенческой группой. Постановка задания. Обсуждения задания.	2