

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2020 11:49:46
Уникальный программный ключ:
f7c6227919e4cdbfb4d7b682991f8553b37cafbd

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

имени А.А. ЕЖЕВСКОГО

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждаю:
Зав. кафедрой
ФКиС

Ракоца А.И.

«24» июля 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.03.04 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
Профиль Прикладная информатика
(уровень - бакалавриат)

Форма обучения: очная/заочная

1, 2, 3 курс, семестр 1,2,3,4,5,6/ 2,3 курс, семестр 4,6

Молодежный 2020

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование воспитательного процесса мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 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, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и информационные технологии;
- 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;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в число дисциплин по выбору вариативной части Блока 1 учебного плана.

Приступая к изучению данной дисциплины, студент должен иметь базовые знания курса физической культуры в объеме общеобразовательной средней школы. Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание данной Рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания и умения, полученные в результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», являются необходимыми для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах во 1,2, 3,4, 5, 6 семестрах.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками в целях приобретения следующих компетенций:

Код компетенции	Результаты освоения ОП	Индикаторы компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной специальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда;</p> <p>уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p>владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p>
		ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p>владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, соблюдения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ

Общая трудоемкость дисциплины составляет: общий объем 328 часа.

Объем дисциплины и виды учебной работы:

Очная форма обучения: Семестр 1,2,3,4,5,6; вид отчетности – зачет.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс							
		I		II		III		IV	
		семестры							
		1	2	3	4	5	6		
1.Общая трудоемкость дисциплины	328	60	38	60	38	60	72		
2.Аудиторная работа: Практические занятия (ПЗ)	328	60	38	60	38	60	72		
Самостоятельная работа: Курсовой проект (КП)									
Курсовая работа (КР)									
Расчетно-графическая работа (РГР)									
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)									
(Р)		+	+	+		+	+		
Эссе (Э)									
Контрольная работа									
Самостоятельное изучение разделов									
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)									
Подготовка и сдача экзамена									
Форма промежуточной аттестации			зач	зач	зач		зач	зач	

4.1.2. Заочная форма обучения: семестр 4,6 вид отчетности – зачет.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс							
		I		II		III		IV	
		семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.Общая трудоемкость дисциплины	328		72		72		92		92
2.Аудиторная работа: Практические занятия (ПЗ)	328		72		72		92		92
Самостоятельная работа: Курсовой проект (КП)									
Курсовая работа (КР)									
Расчетно-графическая работа (РГР)									
Реферат (для студентов специальной медицинской группы)									
(Р)		+	+	+		+	+		
Эссе (Э)									
Контрольная работа									
Самостоятельное изучение разделов									
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)									
Подготовка и сдача экзамена									
Форма промежуточной аттестации		зач	зач	зач		зач	зач		

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий:

5.1.1 Очная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебных занятий, включая самостоятельную и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции (Л)	Практ (семинарски)	лаборат. работы (ЛР)	самост. работа (СРС)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1. Практические занятия с использованием методических материалов							
1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	1		6			Опрос
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2		6			Опрос
3	Основы методики самомассажа	1	3		6			Опрос
4	Методика корректирующей гимнастики для глаз	1	4		6			Опрос
5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий ФУ гигиенической или тренировочной направленности	1	5		6			Опрос
	2. Практический (учебно-тренировочные занятия)							
6	Легкая атлетика	1	6-8		10			Контрольные и зачетные нормативы
7	Общефизическая подготовка	1	8-10		10			
8	Лыжные гонки	1	10-12		10			Контрольные и зачетные нормативы
								Контрольные и зачетные нормативы
	Итого за 1 семестр		12		60			зачёт
	3. Практические занятия с использова-							

	нием методических материалов						
9	Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	1		2		Опрос
10	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2		2		Опрос
11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	3		2		Опрос
12	Методы оценки коррекции осанки и телосложения	2	4		2		Опрос
13	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	2	5		2		Опрос
14	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	2	6		2		Опрос
15	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	2	7		2		Опрос
16	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	2	8		2		Опрос
17	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	2	9		2		Опрос
18	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	2	10		2		Опрос
	4. Практический (учебно-тренировочные занятия)						

19	Лыжные гонки	2	1-6		2			Контрольные и зачетные нормативы
20	Общефизическая подготовка	2	7-18		2			Контрольные и зачетные нормативы
ИТОГО за 2 семестр			18		38			Зачет
5. Практические занятия с использованием методических материалов								
21	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	3	1		6			Опрос
22	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	3	2		6			Опрос
23	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом	3	3		6			Опрос
24	Средства и методы мышечной релаксации в спорте	3	4		6			Опрос
25	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	3	5		6			Опрос
26	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	3	6		8			Опрос
6. Практический (учебно-тренировочные занятия)								
27	Легкая атлетика Лыжные гонки	3	1-2		6			Контрольные и зачетные

28		3	6-8		6			нормативы Контрольные и зачетные нормативы
	ИТОГО за 3 семестр		12		60			
	7. Практический (учебно-трени- ровочные занятия)							
29	Общефизическая подготовка	4	9-15		10			Контрольные и зачетные нормативы
30	Профессионально- прикладная подготов- ка	4	16-18		18			Контрольные и зачетные нормативы
31	Лыжные гонки	4	1-8		10			Контрольные и зачетные нормативы
	ИТОГО за 4 семестр		18		38			Зачет
	8. Практический (учебно-трени- ровочные занятия)							
34	Общефизическая подготовка	6	1-10		30			Контрольные и зачетные нормативы
35	Профессионально- прикладная подготов- ка	6	5-16		10			Контрольные и зачетные нормативы
36	Лыжные гонки	6	15-18		20			Контрольные и зачетные нормативы
	ИТОГО за 5 семестр		18		60			Зачет
	9. Практический (учебно-трени- ровочные занятия)							
37	Общефизическая подготовка	6	1-10		30			Контрольные и зачетные нормативы
38	Профессионально- прикладная подготов-	6	5-16		12			Контрольные и

39	ка Лыжные гонки	6	15-18		30		зачетные нормативы Контрольные и зачетные нормативы
ИТОГО за 6 семестр			18		72		Зачет

5.1.2 Заочная форма обучения:

№ п/п	Раздел дисциплины (тема)	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятель- ную и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семест- рам)
			Лекции (Л)	Практ (семинарск ие)	лаборат.рабо ты (ЛР)	самост.рабо та (СРС)	
1	2	3	5	6	7	8	9
1	1. Практические занятия с использованием методических материалов						
1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2			8	Опрос
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2				8	Опрос
3	Основы методики массажа	2				8	Опрос
4	Методика корректирующей гимнастики для глаз	2				8	Опрос
5	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий ФУ гигиенической или тренировочной направленности	2				8	Опрос
6	2. Практический (учебно-тренировочные занятия)	2				6	Опрос
7	Легкая атлетика	2				10	Опрос
8	Общефизическая подготовка	2				6	Опрос

	Лыжные гонки						
	3. Практические занятия с использованием методических материалов						
9	Спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4				8	Опрос
10	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4				8	Опрос
11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4				8	Опрос
12	Методы оценки коррекции осанки и телосложения	4				4	Опрос
13							
14	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	4				4	Опрос
15	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	4				6	Опрос
16	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	4				4	Опрос
17	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	4				10	
18	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств	4				6	
	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта	4				6	

7. Практический (учебно-тренировочные занятия)						
29	Общефизическая подготовка	8			36	Контрольные и зачетные нормативы
30	Профессионально-прикладная подготовка	8			36	Контрольные и зачетные нормативы
31	Лыжные гонки	8			20	Контрольные и зачетные нормативы
ИТОГО за 6 семестр					112	Зачет

5.2 Интерактивные образовательные технологии, используемые на аудиторных занятиях

Для успешного освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» применяются различные образовательные технологии, которые обеспечивают достижение планируемых результатов обучения согласно образовательной программе, с учетом требований к объему занятий в интерактивной форме.

5.2.1 Очная форма обучения

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	ПР	Обсуждение дискуссионных вопросов и проблем, «мозговой штурм»	2
	ПР	Использование мультимедийного оборудования	2
	ПР	Работа в малых группах, соревнования	4
5	ПР	Обсуждение дискуссионных вопросов и проблем, «мозговой штурм»	2
	ПР	Использование мультимедийного оборудования	2
	ПР	Работа в малых группах, соревнования	4
ИТОГО			16

5.2.2 Заочная форма обучения

Семестр	Вид занятия (Л, ПР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
2	Л	Обсуждение дискуссионных вопросов и проблем, «мозговой штурм»	1

	Л	Использование мультимедийного оборудования	1
ИТОГО			2

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Методические указания для проведения практических занятий

Практические занятия.

Практические занятия должны помочь студенту правильно организовать самостоятельную работу, помочь усвоить и закрепить практические занятия с использованием методических материалов, приобрести навыки в решении задач.

Успешное проведение практических занятий обеспечивается высокой степенью теоретической подготовленности преподавателя и высоким уровнем его педагогического мастерства.

Чтобы подготовить отдельное практическое занятие, преподаватель должен в первую очередь четко сформулировать тему занятия, в соответствии с ней выбрать ту или иную форму его проведения, продумать форму проверки домашнего задания, опроса студентов по практическим занятиям с использованием методических материалов, найти средства стимулирования их работы.

Выбор формы и методов проведения практического занятия диктуется темой текущего занятия. Однако, как бы ни было оно построено, его составными частями является разбор домашнего задания, повторение практического занятия с использованием методических материалов, подведение итогов, задание очередной домашней работы.

Различным сочетанием этих составных частей, воплощением в той или иной форме, и определяется структура практического занятия.

Исключением в смысле построения является первое практическое занятие, где студентам нужно перечислить разделы данного курса, познакомиться с предъявляемыми требованиями и с формами отчетности для получения зачета, рекомендовать определенные сборники задач, дать советы для правильной организации работы.

Практическое занятие, даже хорошо построенное, пройдет с оптимальной пользой для студентов лишь тогда, когда к нему готовятся и они.

Одним из элементов практического занятия является решение задач, сдача контрольных и зачетных нормативов.

Для активной творческой работы студентов преподавателю следует проводить занятие в темпе, удовлетворяющем большую часть аудитории; установить с ней контакт; стремиться дополнить с помощью задач методический материал; рассматривать кроме стандартных нешаблонные приемы решения задач; давать дополнительные задачи студентам, которые справляются с основным заданием быстрее других.

Кроме того, при проведении ПЗ по физической культуре преподаватель должен помочь студенту научиться четко и грамотно выполнять контрольные и зачетные задания.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включает:

- перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;

- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции (ий).

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» представлен в **приложении к рабочей программе.**

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

8.1.1. Основная литература

1. Физическая культура в вузе: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]. - Оренбург : ФГБОУ ВПО Оренбургский государственный аграрный университет, 2016. - 84 с. ; нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/376984>. - ISBN 978-5-88838-951-5 : Б. ц.
2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с. : нет. - Режим доступа:<https://lib.rucont.ru/efd/642436>. - Б. ц.

8.2.2. Дополнительная литература

1. Ракоца А.И. Эффективность методики учебно-тренировочного процесса спортсменов полиатлонистов с использованием контроля их функционального состояния [Электронный ресурс] : учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений / А. И. Ракоца, В. А. Бомин ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского, Иркут. гос. мед. ун-т. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2017. - 113 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 89-110. - Б. ц.
2. Нестерец О.Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Мегапринт, 2018. - 97 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 92-97. - Б. ц.
3. Бомин В.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 135-141. - Б. ц.
4. Бомин В.А. Элективные курсы по физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.] ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 50-56. - Б. ц.

5. [Бомин, Вадим Анатольевич](#) (кандидат педагогических наук). Бомин В.А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб ; Иркут. гос. аграр. ун-т им. А. А. Ежевского. - Электрон. текстовые дан. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с. : ил. - (Электронная библиотека ИрГАУ). - Загл. с титул. экрана. - Библиогр.: с. 316-322. - Б. ц.

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://www.derjavasport.ru/about.html>

8.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Татаринов, В. И. Настольный теннис. Правила игры [Электронный ресурс]. / В. И. Татаринов .- 2013.- 41 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208289?cldren=0>

2. Топография [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов очной и заочной форм обучения по курсам «Спортивное ориентирование» и «Туризм» / А.А. Головкина, Е.Н. Червякова .- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009.- 32 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/208637?cldren=0>

3. Физическая культура. Раздел: Русская лапта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / М. Е. Погадаев, В. В. Плотников .- Уфа : УГАЭС, 2009.- 44 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/143811?cldren=0>

4. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к семинарским и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины по специальности 032103.65 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». - М. : РГУФКСМиТ, 2012.- 46 с.- Электрон. текстовые дан. // Руконт : электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/202923?cldren=0>

8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее лицензионное программное обеспечение и информационные справочные системы:

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Договор №, дата, организация
Лицензионное программное обеспечение		
1	Microsoft Windows 7	Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года
2	Microsoft Office 2010	
3	Kaspersky Business Space Security Russian Edition	
Свободно распространяемое программное обеспечение		
1	LibreOffice 6.3.3	
2	Adobe Acrobat Reader	
3	Mozilla Firefox 83.x	
4	Opera 72.x	
5	Google Chrome 86.x.	

**9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

№ п.п	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов	Форма использования
1	Аудитория 319	<p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 3 шт.</p> <p>Технические средства обучения: Мультимедийный проектор Optoma X302, ноутбук Asus P55VA, экран на треноге, дорожка беговая Aerofit, велотренажер КРТ вертикальный, магнитный В22300-С, велоэллипсод Larsen FB1032М, тренажер эллиптический Ketler Vito М, Бенч КРТ, мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), табло настенное, щит баскетбольный, стойка волейбольная, учебно-наглядные пособия.</p>	для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации.
2	Аудитория 119	<p>Специализированная мебель: парта ученическая – 1 шт.</p> <p>Технические средства обучения: Борцовские ковры, мешок боксерский, груша резиновая, маты гимнастические.</p>	для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
3	Аудитория 120	<p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.</p> <p>Технические средства обучения: Силовые тренажеры, тренажер многофункциональный Body Solyd, подставка для штанги, гантели, гриф для штанги, гири, грифы гантельные, диски обрезиненные.</p>	для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
4	Аудитория 303 «Научно-библиографический отдел»	<p>Специализированная мебель: Стол - 11 шт.; Стул - 11 шт.</p> <p>Технические средства обучения: 11 персональных компьютеров подключенных к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки); сканер CanoScan LIDE 110 - 2 шт.; Принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт.; Принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт.</p>	для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).

Рейтинг-план дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**Направление подготовки: 09.03.03 - Прикладная информатика**

1 курс, второй семестр

Практические занятия – 38 часа. Зачет.

Текущие аттестации: опрос, контрольные и зачетные нормативы.

Распределение баллов по разделам (модулям) в 1 семестре

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 1. Практические занятия с использованием методических материалов Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Тема 3. Основы методики самомассажа Тема 4. Методика корректирующей гимнастики для глаз Тема 5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий ФУ гигиенической или тренировочной направленности	20	1-5 недель
Раздел 2. Практический (учебно-тренировочные занятия) Тема 6. Легкая атлетика Тема 7. Общефизическая подготовка Тема 8. Лыжные гонки	40	1-18 неделя
ИТОГО	60	

2 курс, третий семестр

Практические занятия – 60 часа. Зачет.

Текущие аттестации: устный опрос (собеседование), контрольные и зачетные нормативы

Распределение баллов по разделам (модулям) в 3 семестре

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 5. Практические занятия с использованием методических материалов Тема 21. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов Тема 22. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Тема 23. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом Тема 24. Средства и методы мышечной релаксации в спорте Тема 25. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки Тема 26. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда	20	1-10 недель
Раздел 6. Практический (учебно-тренировочные занятия) Тема 27. Общефизическая подготовка Тема 28. Легкая атлетика	40	1-16 недель

Тема 29. Лыжные гонки	
Итого	60

2 курс, четвертый семестр

Практические занятия – 38 часов. Зачет.

Текущие аттестации: устный опрос (собеседование), контрольные и зачетные нормативы

Распределение баллов по разделам (модулям) в 5 семестре

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 8. Практический (учебно-тренировочные занятия)	60	1-16 недели
Тема 33. Общефизическая подготовка		
Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Итого	60	

3 курс, пятый семестр

Практические занятия – 60 часов. Зачет.

Текущие аттестации: устный опрос (собеседование), контрольные и зачетные нормативы

Распределение баллов по разделам (модулям) в 5 семестре

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 8. Практический (учебно-тренировочные занятия)	60	1-16 недели
Тема 33. Общефизическая подготовка		
Тема 34. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Итого	60	

3 курс, шестой семестр

Практические занятия – 72 часов. Зачет.

Текущие аттестации: устный опрос (собеседование), контрольные и зачетные нормативы

Распределение баллов по разделам (модулям) в 6 семестре

Раздел дисциплины	Максимальный балл	Сроки
Раздел 9. Практический (учебно-тренировочные занятия)	60	1-18 недели
Тема 35. Общефизическая подготовка		
Тема 36. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Тема 37. Лыжные гонки		
Итого	60	

Распределение баллов по видам работ

Вид работы	Единица измерения	Премиальные баллы
Активность на практическом занятии	семестр	0 - 5
Посещение занятий	семестр	0 - 5
Внеаудиторная работа, участие в физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях	семестр	0 – 20
Участие в конференциях, конкурсах	одно участие	0 – 10
Итого		до 40
Зачет		15-30

Определение итоговой оценки по дисциплине

По результатам работы в семестре студент может получить автоматически зачет при условии, если он набрал более 50 баллов. Если студент набрал менее 40 баллов, то он не допускается к зачету. Неудачающим студентам предоставляется возможность ликвидировать задолженность (в зависимости от причины неуспеваемости) в предусмотренные кафедрой и деканатом сроки.

Интервал баллов рейтинга	Оценка
Меньше 50	неудовлетворительно
51 - 70	удовлетворительно
71 - 90	хорошо
91 - 100	отлично

образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) и учебным планом направления подготовки бакалавров по направлению 09.03.03 Прикладная информатика, профиль Прикладная информатика (в АПК).

Программу составил:



Михашенко Альберт Андреевич

Протокол № 11 от «24» июля 2020_г.

Заведующий кафедрой



Ракоца А.И.