

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*Б1.Б.29 Физическая культура и спорт*

**Направление подготовки (специальность) 05.03.06 «Экология и природопользование»**

**Профиль подготовки (специализация) «Экология»**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения очная**

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки 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 «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, представлена в таблице 2.2.

**Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины**

Компетенция	Дисциплина
ОК-8	Программа среднего (общего) образования

**Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины**

Компетенция	Дисциплина
ОК-8	Элективные курсы по физической культуре и спорту

## 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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Этап 1: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально – биологических основах физической куль-	Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Этап 1: владеть практическими навыками основ физической культуры.

	туры, об основах здорового образа и стиля жизни.		
	Этап 2: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	Этап 2: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	Этап 2: практическими методами основ физической культуры.

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных 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 № 3		Семестр № 5	
				КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-
2	Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
3	Практические занятия (ПЗ)	40	30	14	-	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)	-	-	-	22	-	8
11	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	2	-
12	Наименование вида промежуточной аттестации	-	-			зачет	
13	Всего	42	30	14	22	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											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 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>	-	-	<b>6</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>x</b>	<b>ОК -8</b>	
1.1	Тема 1-2 Легкая атлетика	3	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
1.2	Тема 3 Волейбол	3	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>	-	-	<b>8</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>x</b>	<b>ОК -8</b>	
2.1	Тема 4-5 Гимнастика	3	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
2.2	Тема 6-7 Легкая атлетика	3	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>	-	-	-	-	-	<b>x</b>	-	-	<b>12</b>	-	<b>ОК -8</b>	
3.1	Тема 1-3 Легкая атлетика	3	-	-	-	-	-	x	-	-	6	-	ОК -8	
3.2	Тема 4-5 Волейбол	3	-	-	-	-	-	x	-	-	4	-	ОК -8	
3.3	Тема 6 Гимнастика	3	-	-	-	-	-	x	-	-	2	-	ОК -8	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>	-	-	-	-	-	<b>x</b>	-	-	<b>10</b>	-	<b>ОК -8</b>	
4.1	Тема 7-8 Легкая атлетика	3	-	-	-	-	-	x	-	-	4	-	ОК -8	
4.2	Тема 9-10 Баскетбол	3	-	-	-	-	-	x	-	-	4	-	ОК -8	
4.3	Тема 11 Гимнастика	3	-	-	-	-	-	x	-	-	2	-	ОК -8	
<b>5.</b>	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>3</b>	-	-	<b>14</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	<b>22</b>	-	<b>ОК -8</b>	
<b>6.</b>	<b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>5</b>	-	-	<b>10</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>x</b>	<b>ОК -8</b>	
6.1	Тема 8-9 Баскетбол	5	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
6.2	Тема 10 Волейбол	5	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
6.3	Тема 11 Легкая атлетика	5	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
6.4	Тема 12 Гимнастика	5	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК-8	

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы											формируемых компетенций
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проек- тирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние зада- ния	самостоятельное изучение вопро- сов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>7.</b>	<b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	<b>5</b>	-	-	<b>16</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>x</b>	<b>ОК -8</b>	
7.1	Тема 13-14 О.Ф.П.	<b>5</b>	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
7.2	Тема 15-16 Волейбол	<b>5</b>	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
7.3	Тема 17-18 Баскетбол	<b>5</b>	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
7.4	Тема 19-20 Легкая атлетика	<b>5</b>	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8	
<b>8.</b>	<b>Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>5</b>	-	-	-	-	-	<b>x</b>	-	-	<b>8</b>	-	ОК -8	
8.1	Тема 12-13 Легкая атлетика	<b>5</b>	-	-	-	-	-	x	-	-	4	-	ОК -8	
8.2	Тема 14-15 Волейбол	<b>5</b>	-	-	-	-	-	x	-	-	4	-	ОК -8	
<b>9</b>	<b>Контрольная работа</b>	<b>5</b>			<b>26</b>						8			
<b>10</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>x</b>												
<b>11</b>	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>5</b>	-	-	<b>26</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>x</b>	
<b>12</b>	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>x</b>	-	-	<b>40</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>x</b>	

## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

### 5.2.1 Темы лекций - не предусмотрены РУП

### 5.2.2 Темы лабораторных работ - не предусмотрены РУП

### 5.2.3 Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
3 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика	2
ПЗ – 2	Легкая атлетика	2
ПЗ – 3	Волейбол	2
ПЗ – 4	Гимнастика	2
ПЗ – 5	Гимнастика	2
ПЗ – 6	Легкая атлетика	2
ПЗ – 7	Легкая атлетика	2
5 семестр		
ПЗ – 8	Баскетбол	2
ПЗ – 9	Баскетбол	2
ПЗ - 10	Волейбол	2
ПЗ – 11	Легкая атлетика	2
ПЗ – 12	Гимнастика	2
ПЗ – 13	О.Ф.П.(общая физическая подготовка)	2
ПЗ – 14	О.Ф.П.(общая физическая подготовка)	2
ПЗ – 15	Волейбол	2
ПЗ – 16	Волейбол	2
ПЗ – 17	Баскетбол	2
ПЗ – 18	Баскетбол	2
ПЗ – 19	Легкая атлетика	2
ПЗ – 20	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		Σ40

### 5.2.4 Темы семинарских занятий - не предусмотрены

### 5.2.5 Курсовых работ (проектов) - не предусмотрены

### 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 - не предусмотрены

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

11. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— ЭБС «IPRbooks»

### 6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учеб-

ное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — 978-5-85218-711-6. — ЭБС «IPRbooks»

### **6.3 Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по выполнению практических 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

### **6.6 Перечень ресурсов информационных 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, скаладромом, а так же в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

Консультации по дисциплине проводятся в учебных аудиториях для групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

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 текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 6.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.06 «Экология и природопользование».

Разработал: \_\_\_\_\_ *И.В.Комиссаров*