

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.31 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 06.03.01 Биология

Профиль подготовки Микробиология

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 (полного) общего образования

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

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

ности	физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни; 2 этап: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	стей и качеств; 2 этап: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	2 этап: 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 № 1		Семестр № 4	
				КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	11	12
1	Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-
2	Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
3	Практические занятия (ПЗ)	46	-	12	-	34	-
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)	22	-	-	22	-	-
11	Промежуточная аттестация	4	-	2	-	2	-
12	Наименование вида промежуточной аттестации	-	-	зачет		зачет	
13	Всего	72	-	14	22	36	-

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 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
1.	Раздел 1 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью	1	-	-	4	-	-	x	-	-	7	x	ОК -8
1.1	Тема 1 Легкая атлетика	1	-	-	2	-	-	x	-	-	3	x	ОК -8
1.2	Тема 2 Волейбол	1	-	-	2	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью	1	-	-	4	-	-	x	-	-	7	x	ОК -8
2.1	Тема 3 Гимнастика	1	-	-	2	-	-	x	-	-	3	x	ОК -8
2.2	Тема 4 Легкая атлетика	1	-	-	2	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
3.	Раздел 3 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью	1	-	-	2	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
3.1	Тема 5 Баскетбол	1	-	-	2	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
4.	Раздел 4 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью	1	-	-	2	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
4.1	Тема 6 Лыжная подготовка	1	-	-	2	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
5.	Контактная работа	1	-	-	12	-	-	x	-	-	-	2	x
6.	Самостоятельная работа	1	-	-	-	-	-	x	-	-	22	-	x
7.	Объем дисциплины в семестре	1	-	-	12	-	-	x	-	-	22	2	x
8.	Раздел 5 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью	4	-	-	8	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
8.1	Тема 7 Баскетбол	4	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
8.2	Тема 9 Волейбол	4	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
9.	Раздел 6 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью	4	-	-	10	-	-	x	-	-	-	x	ОК-8
9.1	Тема 10 Легкая атлетика	4	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
9.2	Тема 11 Гимнастика	4	-	-	4	-	-	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
10.	Раздел 7 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	4	-	-	8	-	-	х	-	-	-	х	ОК -8
10.1	Тема 12 О.Ф.П.	4	-	-	4	-	-	х	-	-	-	х	ОК -8
10.2	Тема 13 Волейбол	4	-	-	4	-	-	х	-	-	-	х	ОК -8
11.	Раздел 8 Физкультурное образование с про- фессиональной направленностью.	4	-	-	8	-	-	х	-	-	-	х	ОК-8
11.1	Тема 14 Баскетбол	4	-	-	4	-	-	х	-	-	-	х	ОК -8
11.2	Тема 15 Легкая атлетика	4	-	-	4	-	-	х	-	-	-	х	ОК -8
12.	Контактная работа	4	-	-	34	-	-	х	-	-	-	2	х
13.	Самостоятельная работа	4	-	-	-	-	-	х	-	-	-	-	х
14.	Объем дисциплины в семестре	4	-	-	34	-	-	х	-	-	-	2	х
15.	Всего по дисциплине	х	-	-	46	-	-	х	-	-	22	4	х

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1 Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)

5.2.2 Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)

5.2.3 Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
1 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика	2
ПЗ – 2	Волейбол	2
ПЗ – 3	Гимнастика	2
ПЗ – 4	Легкая атлетика	2
ПЗ – 5	Баскетбол	2
ПЗ – 6	Лыжная подготовка	2
4 семестр		
ПЗ – 7-8	Баскетбол	4
ПЗ – 9-10	Волейбол	4
ПЗ – 11-12-13	Легкая атлетика	6
ПЗ – 14-15	Гимнастика	4
ПЗ – 16-17	О.Ф.П.	4
ПЗ – 18-19	Волейбол	4
ПЗ – 20-21	Баскетбол	4
ПЗ – 22-23	Легкая атлетика	4
Итого по дисциплине		46

5.2.4 Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)

5.2.5 Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены учебным планом)

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 литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397.: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Бавыкина Л.А Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л.А Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Элек-

трон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397.: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>.

2. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397.: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.

6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям

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

2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

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

1. <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

2. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС

3. <http://rucont.ru/> - ЭБС

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

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

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

7. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования 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 с баскетбольной и волейбольной площадками и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром. Оборудование для проведения занятий: секундомер, свисток, стартовые колодки, легкоатлетические маты, барьеры, скакалки, мячи, лыжи, палки, лыжные ботинки, брусья, гимнастические скамейки, шведская стенка, силовые тренажеры, гантели, гири, штанги.

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 06.03.01 Биология.

Разработала _____ *О.В. Загородняя*