

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.35 Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность) 06.03.01 Биология

Профиль подготовки (специализация) Биоэкология

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 (вариативной)* 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	Элективные курсы по физической культуре и спорту

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 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 способно-	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 № 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)	24	44	12	-	12	-
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	х	х	зачет		зачет	
13	Всего	28	44	14	22	14	22

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
1.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	3	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
1.1	Тема 1-2 Легкая атлетика	3	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
1.2	Тема 3 Волейбол	3	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	3	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
2.1	Тема 4 Гимнастика	3	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
2.2	Тема 5-6 Легкая атлетика	3	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
3.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	3	-	-	-	-	-	x	-	-	12	x	ОК -8
3.1	Тема 1-3 Легкая атлетика	3	-	-	-	-	-	x	-	-	6	x	ОК -8
3.2	Тема 4-5 Волейбол	3	-	-	-	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
3.3	Тема 6 Гимнастика	3	-	-	-	-	-	x	-	-	2	x	ОК -8
4.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	3	-	-	-	-	-	x	-	-	10	x	ОК -8
4.1	Тема 7-8 Легкая атлетика	3	-	-	-	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
4.2	Тема 9-10 Баскетбол	3	-	-	-	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
4.3	Тема 11 Гимнастика	3	-	-	-	-	-	x	-	-	2	x	ОК -8
5.	Контактная работа	3	-	-	12	-	-	x	-	-	-	x	-
6.	Самостоятельная работа	3	-	-	-	-	-	x	-	-	22	x	-
7.	Объем дисциплины в семестре	3	-	-	12	-	-	x	-	-	22	2	x
8.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	5	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
8.1	Тема 7-8 Баскетбол	5	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
8.2	Тема 9 Волейбол	5	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8

№ 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
9.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	5	-	-	6	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
9.3	Тема 10 Баскетбол	5	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
9.4	Тема 11-12 Легкая атлетика	5	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
10.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	5	-	-	-	-	-	x	-	-	12	x	ОК -8
10.1	Тема 12-14 Легкая атлетика	5	-	-	-	-	-	x	-	-	6	x	ОК -8
10.2	Тема 15-16 Волейбол	5	-	-	-	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
10.3	Тема 17 Гимнастика	5	-	-	-	-	-	x	-	-	2	x	ОК -8
11.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	5	-	-	-	-	-	x	-	-	10	x	ОК -8
11.1	Тема 18-19 Легкая атлетика	5	-	-	-	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
11.2	Тема 20-21 Баскетбол	5	-	-	-	-	-	x	-	-	4	x	ОК -8
11.3	Тема 22 Гимнастика	5	-	-	-	-	-	x	-	-	2	x	ОК -8
12.	Контактная работа	5	-	-	12	-	-	x	-	-	-	-	x
13.	Самостоятельная работа	5	-	-	-	-	-	x	-	-	22	-	x
14.	Объем дисциплины в семестре	5	-	-	12	-	-	x	-	-	22	2	x
15.	Всего по дисциплине	x	-	-	24	-	-	x	-	-	44	4	x

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	Легкая атлетика	2
ПЗ – 6	Легкая атлетика	2
5 семестр		
ПЗ – 7	Баскетбол	2
ПЗ – 8	Баскетбол	2
ПЗ - 9	Волейбол	2
ПЗ – 10	Баскетбол	2
ПЗ – 11	Легкая атлетика	2
ПЗ – 12	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		$\Sigma=24$

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

1. 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] : учебное 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 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

- 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://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС
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. 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.

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

Разработал _____ *И.В.Комиссаров*