

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.Б.23 Физическая культура и спорт

Направление подготовки – 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Профиль подготовки Землеустройство

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- 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.

- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

- 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-спортивно;

- деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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	Физическая культура. Программа среднего (полного) 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	<p>Этап 1 основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Этап 2 об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>Этап 1 применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Этап 2 применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>Этап 1 практическими навыками основ физической культуры</p> <p>Этап 2 практическими методами основ физической культуры.</p>

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	Лекции (Л)						
2	Лабораторные работы (ЛР)						
3	Практические занятия (ПЗ)	52		26		26	
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)		18		10		8
11	Промежуточная аттестация	2				2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации					зачет	
13	Всего	54	18	26	10	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											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			10					2	2		ОК-8	
1.1	Тема 1-3 Легкая атлетика	3			6					1	1		ОК-8	
1.2	Тема 4 Волейбол	3			2					1	1		ОК-8	
1.3	Тема 5 Баскетбол	3			2								ОК-8	
2.	Раздел 2. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	3			8					2	2		ОК-8	
2.1	Тема 6-7 Футбол	3			4					1	1		ОК-8	
2.2	Тема 8-9 Гимнастика	3			4					1	1		ОК-8	
3.	Раздел 3. Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	3			8					2			ОК-8	
3.1	Тема 10-11 Лыжная подготовка	3			4					1			ОК-8	
3.2	Тема 12-13 О.Ф.П.	3			4					1			ОК-8	
4.	Контактная работа	3			26								х	
5.	Самостоятельная работа	3								6	4		х	
6.	Объем дисциплины в семестре	3			26					6	4		х	
7.	Раздел 4. Общая физическая подготовка	5			20			х		2	2	х	ОК-8	
7.2.	Тема 14-16 О.Ф.П.	5			6			х		1	1	х	ОК-8	
7.3	Тема 17-19 Гимнастика	5			6			х		1		х	ОК-8	
7.4	Тема 20-23 Футбол	5			8			х			1	х	ОК-8	
8.	Раздел 5. Баскетбол	5			6			х		2	2	х	ОК-8	
8.1.	Тема 24-26 Баскетбол	5			6			х		2	2	х	ОК-8	
9.	Контактная работа	5			26							2	х	
10.	Самостоятельная работа	5								4	4		х	
11.	Объем дисциплины в семестре	5			26					4	4	2	х	
12.	Всего по дисциплине	х			52					10	8	2	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
ПЗ – 1-3	Легкая атлетика	6
ПЗ – 4	Волейбол	2
ПЗ – 5	Баскетбол	2
ПЗ – 6-7	Футбол	4
ПЗ – 8-9	Гимнастика	4
ПЗ-10-11	Лыжная подготовка	4
ПЗ – 12-13	О.Ф.П.	4
ПЗ – 14-16	О.Ф.П.	6
ПЗ – 17-19	Гимнастика	6
ПЗ – 20-23	Футбол	8
ПЗ – 24-26	Баскетбол	6
Итого по дисциплине		Σ 52

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)

№ п.п.	Наименование темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Легкая атлетика.	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники низкого старта. 3. Изучение техники бега с высокого старта.	1
2.	Волейбол.	1. Изучение техники стойки волейболиста. 2. Изучение техники перемещений волейболиста.	1
3.	Футбол	1. Изучение техники ведения мяча 2. Изучение техники обводки противника.	1
4.	Гимнастика	1. Изучение техники перекатов и кувырков. 2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	1
5.	Лыжная подготовка	1. Подбор лыжного инвентаря. 2. Изучение техники передвижения на лыжах.	1
6.	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	1. Развитие быстроты и ловкости. 2. Развитие силы и выносливости.	1

7.	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	1. Развитие скоростной выносливости. 2. Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.	1
8.	Гимнастика	1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений. 2. Изучение техники передвижения по бревну.	1
9.	Баскетбол	1. Изучение техники ловли и передачи мяча. 2. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.	2
Итого по дисциплине			10

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Малютина М.В. Физическая культура студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие \М.В.Малютина, В.И.Соболева, О.В.Загородняя, С.С.Загородний. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2016. – 84 с. ЭБС «Книгафонд».

2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры. Л.П.Матвеев – Москва: Советский спорт, 2010.-340 с. ЭБС «Книгафонд».

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Воробьев, Т.В. Михеева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. (ЭБС IPRbooks).

2. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. (ЭБС IPRbooks»)

6.3 Методические указания 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

- методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе;

- 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://www.knigafund.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. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

8. <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, а так же в спортивном зале с баскетбольной и волейбольной площадками и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

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 Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 01 октября 2015 г. № 1084.

Разработал  И.В. Комиссаров