

**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 заочная

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	Сессия № 7		Сессия № 8		Сессия № 9		Сессия № 10	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	Лекции (Л)										
2	Лабораторные работы (ЛР)										
3	Практические занятия (ПЗ)	8		2		2		2		2	
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)		62		16		16		16		14
11	Промежуточная аттестация	2								2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации									зачет	
13	Всего	10	62	2	16	2	16	2	16	4	14

5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

Таблица 5.1 – Структура дисциплины

№ п/п	Наименования разделов и тем	Сессия	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	7			2					4	4		ОК -8
1.1	Тема 1-2 Легкая атлетика	7								2	2		ОК -8
1.2	Тема 3 Волейбол	7			2					2			ОК -8
1.3	Тема 4 Гимнастика	7									2		ОК -8
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	7								4	4		ОК -8
2.1	Тема 5 Лыжная подготовка	7								1	1		ОК -8
2.2	Тема 6-7 Легкая атлетика	7								1	1		ОК -8
2.3	Тема 8 Баскетбол	7								2	2		ОК -8
3.	Контактная работа	7			2								
4.	Самостоятельная работа	7											
5.	Объем дисциплины в семестре	7			2					8	8		
7.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8			2					4	4		ОК -8
7.1	Тема 9 Лыжная подготовка	8								2	1		ОК -8
7.2	Тема 10 Футбол	8								1	1		ОК -8
7.3	Тема 11-12 О.Ф.П.	8			2					1	2		ОК-8
8.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8								4	4		ОК -8
8.1	Тема 13 Гимнастика	8								1	2		ОК -8
8.2	Тема 14-15 О.Ф.П.	8								2	1		ОК-8
8.3	Тема 16 Волейбол	8								1	1		ОК-8
9.	Контактная работа	8											
10.	Самостоятельная работа	8								8	8		
11.	Объем дисциплины в семестре	8			2					8	8		
12.	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9			2					4	4		ОК -8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Сессия	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
12.1	Тема 17-18 Легкая атлетика	9			2					2	1		ОК -8
12.2	Тема 19 Волейбол	9								1	2		ОК -8
12.3	Тема 20 Гимнастика	9								1	1		ОК -8
13.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9								4	4		ОК -8
13.1	Тема 21 Лыжная подготовка	9								1	1		ОК -8
13.2	Тема 22-23 Легкая атлетика	9								2	1		ОК -8
13.3	Тема 24 Баскетбол	9								1	2		ОК -8
14.	Контактная работа	9			2								
15.	Самостоятельная работа	9								8	8		
16.	Объем дисциплины в семестре	9			2					8	8		
17.	Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10			2					4	3		ОК -8
17.1	Тема 25-26 Легкая атлетика	10								2	1		ОК -8
17.2	Тема 27 Волейбол	10								1	1		ОК -8
17.3	Тема 28 Гимнастика	10			2					1	1		ОК -8
18.	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10								4	3		ОК -8
18.1	Тема 29 Лыжная подготовка	10								1	1		ОК -8
18.2	Тема 30-31 Легкая атлетика	10								2	1		ОК -8
18.3	Тема 32 Баскетбол	10								1	1		ОК -8
19.	Контактная работа	10			2							2	
20.	Самостоятельная работа	10								8	6		
21.	Объем дисциплины в семестре	10			2					8	6	2	
22.	Всего по дисциплине				8					32	30	2	

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 – 3	Волейбол	2
ПЗ – 11,12	О.Ф.П.	2
ПЗ – 17,18	Легкая атлетика	2
ПЗ – 28	Гимнастика	2
Итого по дисциплине		Σ 8

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 вбегания в гору и сбегание с горы.	2
2	Волейбол	1. Изучение техники стойки волейболиста.	2
3	Лыжная подготовка	1. Подбор лыжного инвентаря.	1
4	Легкая атлетика	1. Изучение техники низкого старта.	1
5	Баскетбол	1. Изучение техники стойки баскетболиста.	2
6	Лыжная подготовка	1. Изучение техники передвижения на лыжах.	2
7	Футбол	1. Изучение техники ведения мяча 2. Изучение техники обводки противника.	1
8	О.Ф.П.	1. Развитие быстроты и ловкости. 2. Развитие силы и выносливости 3. Развитие скоростной выносливости.	1
9	Гимнастика	1. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	1
10	О.Ф.П.	1. Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах. 2. Развитие гибкости и подвижности в суставах.	2
11	Волейбол	1. Изучение техники перемещений волейболиста.	1
12	Легкая атлетика	1. Изучение техники бега с	2

		высокого старта.	
13	Волейбол	1. Изучение техники подачи мяча 2. Изучение техники верхней передачи мяча.	1
14	Гимнастика	1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.	1
15	Лыжная подготовка	1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.	1
16	Легкая атлетика	1. Изучение техники бега по повороту.	2
17	Баскетбол	1. Изучение техники перемещений баскетболиста.	1
18	Легкая атлетика	1. Изучение техники бега по пересеченной местности.	2
19	Волейбол	1. Изучение техники нижней передачи мяча. 2. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.	1
20	Гимнастика	1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.	1
21	Лыжная подготовка	1. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.	1
22	Легкая атлетика	1. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям).	2
23	Баскетбол	1. Изучение техники ловли и передачи мяча. 2. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.	1
Итого по дисциплине			32

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 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

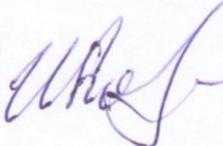
7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

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