

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

**Рабочая программа дисциплины  
Б1.Б.19 Физическая культура и спорт**

**Направленность подготовки : 27.03.04. Управление в технических системах**

**Профиль подготовки : Системы и средства автоматизации технологических процессов.**

**Квалификационная выпускника : Бакалавр**

**Форма обучения; очная**

## **1. Цели освоения дисциплины**

**Целями освоения дисциплины «Б1.Б.19 Физическая культура и спорт» являются:**  
понимание роли физической культуры и развития личности и подготовке ее к 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.
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценостного 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 «Б1.Б.19 Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б1.Б.19 Физическая культура и спорт» является основополагающей, представлена в таблице 2.2.

**Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Физическая культура	Программа среднего (полного) общего образования

**Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Валеология	Все разделы

**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
OK-8 способностью использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Этап 1 знать основные положения физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Этап 2 знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>Этап 1 уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>Этап 2 уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры</p> <p>Этап 2 владеть практическими методами основ физической культуры.</p>

#### **4. Объем дисциплины**

Объем дисциплины «Б1.Б.19 Физическая культура и спорт» 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 №4		Семестр №5		Семестр №6	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	9	10	8	9	10
1	Лекции (Л)										
2	Лабораторные работы (ЛР)										
3	Практические занятия (ПЗ)	64		16		16		16		16	
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)										
11	Промежуточная аттестация	8		2		2		2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет		зачет		зачет		зачет	
13	Всего	72		18		18		18		18	

## **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 проектирован ие	рефераты (эссе)	индивидуальн ные домашние	самостоятель ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточн ая аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	x			<b>16</b>							<b>2</b>	x
8.	<b>Раздел 3 Общая физическая подготовка</b>	4			<b>8</b>			x				x	<b>ОК-8</b>
8.1	Тема 7 Общая физическая подготовка	4			4			x				x	ОК-8
8.2	Тема 8 Гимнастика	4			2			x				x	ОК-8
8.4	Тема 9 Футбол	4			2			x				x	ОК-8
9.	<b>Раздел 4 Баскетбол</b>	4			<b>8</b>			x				x	<b>ОК-8</b>
9.1.	Тема 10 Баскетбол	4			2			x				x	ОК-8
9.2.	Тема 11 Волейбол	4			2			x				x	ОК-8
9.3	Тема 12 Легкая атлетика	4			4			x				x	ОК-8
10.	<b>Контактная работа</b>	x			<b>16</b>							<b>2</b>	x
11.	<b>Самостоятельная работа</b>	x											x
12.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	x			<b>16</b>							<b>2</b>	x
13.	<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>	5			<b>8</b>			x				x	<b>ОК-8</b>

№ 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 проектирован ие	рефераты (ЭССЕ)	индивидуальн ые домашние	самостоятель ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточн ая аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
13.1.	Тема 13 Легкая атлетика	5			4			x				x	OK-8
13.2.	Тема 14 Волейбол	5			2			x				x	OK-8
13.3	Тема 15 Баскетбол	5			2			x				x	OK-8
14.	<b>Раздел 6 Футбол</b>	<b>5</b>			<b>8</b>			x				x	<b>OK-8</b>
14.1.	Тема 16 Футбол	5			2			x				x	OK-8
14.2.	Тема 17 Гимнастика	5			2			x				x	OK-8
14.3	Тема 18 Общая физическая подготовка	5			4			x				x	OK-8
15.	<b>Контактная работа</b>	x			<b>16</b>			x				2	x
16.	<b>Самостоятельная работа</b>	x											x
17.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	x			<b>16</b>							2	x
18.	<b>Раздел 7 Общая физическая подготовка</b>	6			<b>8</b>			x				x	OK-8
18.2.	Тема 19 Общая физическая подготовка	6			4			x				x	OK-8
18.3.	Тема 20	6			2			x				x	OK-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 проектирован- ие	рефераты (эссе)	индивидуаль- ные	домашние	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Гимнастика												
18.4.	Тема 21 Футбол	6			2			x				x	ОК-8
19.	<b>Раздел 8 Баскетбол</b>	<b>6</b>			<b>8</b>			x				x	<b>ОК-8</b>
19.1.	Тема 22 Баскетбол	6			2			x				x	ОК-8
19.2.	Тема 23 Волейбол	6			2			x				x	ОК-8
19.3.	Тема 24 Легкая атлетика	6			4			x				x	ОК-8
<b>20.</b>	<b>Контактная работа</b>	<b>x</b>			<b>16</b>							<b>2</b>	<b>x</b>
<b>21.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>x</b>											<b>x</b>
<b>22.</b>	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>x</b>			<b>16</b>							<b>2</b>	<b>x</b>
<b>23.</b>	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>x</b>			<b>64</b>							<b>8</b>	<b>x</b>

## **5.2. содержание дисциплины**

**5.2.1 – Темы лекций (не предусмотрено учебным планом)**

**5.2.2 – Темы лабораторных работ(не предусмотрено учебным планом)**

**5.2.3 – Темы практических занятий**

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем, академические часы
ПЗ-1	Легкая атлетика	2
ПЗ-2	Легкая атлетика	2
ПЗ-3	Волейбол	2
ПЗ-4	Волейбол	2
ПЗ-5	Баскетбол	2
ПЗ-6	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-7	Гимнастика	2
ПЗ-8	Футбол	2
	Семестр 4	
ПЗ-9	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-10	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-11	Гимнастика	2
ПЗ-12	Футбол	2
ПЗ-13	Баскетбол	2
ПЗ-14	Волейбол	2
ПЗ-15	Легкая атлетика	2
ПЗ-16	Легкая атлетика	2
	Семестр 5	
ПЗ-17	Легкая атлетика	2
ПЗ-18	Легкая атлетика	2
ПЗ-19	Волейбол	2
ПЗ-20	Баскетбол	2
ПЗ-21	Футбол	2
ПЗ-22	Гимнастика	2
ПЗ-23	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-24	Общая физическая подготовка	2
	Семестр 6	
ПЗ-25	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-26	Общая физическая подготовка	2
ПЗ-27	Гимнастика	2
ПЗ-28	Футбол	2
ПЗ-29	Баскетбол	2
ПЗ-30	Волейбол	2
ПЗ-31	Легкая атлетика	2
ПЗ-32	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		<b>64</b>

**5.2.4 – Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)**

**5.2.5 Темы 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)**

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

1. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). <https://biblio-online.ru/book/F61BD7F2-F404-4ADA-B0F2-A86730E91149>

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

1. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2001. - 88 с. <http://window.edu.ru/resource/539/25539>

### **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**

Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена.

### **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://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, а так же в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 20 октября 2015 г. № 1171

Разработал преподаватель  
кафедры физвоспитания

Р.Р. Сметанкин