

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.26 Физическая культура и спорт

**Направление подготовки:** 35.03.01 Лесное дело

**Профиль подготовки:** Лесное хозяйство

**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, установок 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 способно-	1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры;

ности	<p>физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни;</p> <p>2 этап: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>стей и качеств;</p> <p>2 этап: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>2 этап: 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 № 7	
				КР	СР	КР	СР
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1	Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-
2	Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
3	Практические занятия (ПЗ)	28	42	14	22	14	20
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)	-	-	-	-	-	-
11	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	2	-
12	Наименование вида промежуточной аттестации	-	-	-		зачет	
13	Всего	30	42	14	22	16	20

## 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 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
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>	-	-	<b>6</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>x</b>	<b>ОК -8</b>
1.1	Тема 1-2 Легкая атлетика	<b>3</b>	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
1.2	Тема 3 Волейбол	<b>3</b>	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>	-	-	<b>8</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>x</b>	<b>ОК -8</b>
2.1	Тема 4-5 Гимнастика	<b>3</b>	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
2.2	Тема 6-7 Легкая атлетика	<b>3</b>	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
3.	<b>Контактная работа</b>	<b>3</b>	-	-	14	-	-	<b>x</b>	-	-	-	-	<b>x</b>
4.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3</b>	-	-	-	-	-	<b>x</b>	-	22	-	-	<b>x</b>
<b>5.</b>	<b>Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>	-	-	-	-	-	<b>x</b>	-	12	-	-	<b>x</b>
5.1	Тема 1-3 Легкая атлетика	<b>3</b>	-	-	-	-	-	x	-	6	-	-	x
5.2	Тема 4-5 Волейбол	<b>3</b>	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	x
5.3	Тема 6 Гимнастика	<b>3</b>	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x
<b>6.</b>	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>	-	-	-	-	-	<b>x</b>	-	10	-	-	<b>x</b>
6.1	Тема 7-8 Легкая атлетика	<b>3</b>	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	x
6.2	Тема 9-10 Баскетбол	<b>3</b>	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	x
6.3	Тема 11 Гимнастика	<b>3</b>	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x
<b>7.</b>	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>3</b>	-	-	<b>14</b>	-	-	<b>x</b>	-	<b>22</b>	-	-	<b>x</b>
<b>8.</b>	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>7</b>	-	-	<b>6</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>x</b>	<b>ОК -8</b>
8.3	Тема 8-9 Легкая атлетика	<b>7</b>	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
8.4	Тема 10 Гимнастика	<b>7</b>	-	-	2	-	-	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
<b>9.</b>	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	<b>7</b>	-	-	<b>8</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>x</b>	<b>ОК -8</b>
9.1	Тема 11-12 О.Ф.П.	7	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
9.2	Тема 13-14 Легкая атлетика	7	-	-	4	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
<b>10.</b>	<b>Контактная работа</b>	<b>7</b>	-	-	<b>14</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>2</b>	ОК-8
<b>11.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>7</b>	-	-	-	-	-	<b>x</b>	-	-	-	-	ОК-8
<b>12.</b>	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>7</b>	-	-	-	-	-	<b>x</b>	-	<b>10</b>	-	-	ОК-8
12.1	Тема 12-13 Легкая атлетика	7	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	ОК-8
12.2	Тема 14-15 Волейбол	7	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	ОК-8
12.3	Тема 16 Гимнастика	7	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	ОК-8
<b>13.</b>	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>7</b>	-	-	-	-	-	<b>x</b>	-	<b>10</b>	-	-	ОК-8
13.1	Тема 17-18 Легкая атлетика	7	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	ОК-8
13.2	Тема 19-20 Баскетбол	7	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	ОК-8
13.3	Тема 21 Гимнастика	7	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	ОК-8
<b>14.</b>	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>7</b>	-	-	<b>14</b>	-	-	<b>x</b>	-	-	-	<b>2</b>	ОК-8
<b>15.</b>	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>x</b>	-	-	<b>28</b>	-	-	<b>x</b>	-	<b>42</b>	-	<b>2</b>	ОК-8

## 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
3 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика	2
ПЗ – 2	Легкая атлетика	2
ПЗ – 3	Волейбол	2
ПЗ – 4	Гимнастика	2
ПЗ – 5	Гимнастика	2
ПЗ – 6	Легкая атлетика	2
ПЗ – 7	Легкая атлетика	2
СР – 1	Легкая атлетика	2
СР – 2	Легкая атлетика	2
СР – 3	Легкая атлетика	2
СР – 4	Волейбол	2
СР – 5	Волейбол	2
СР – 6	Гимнастика	2
СР – 7	Легкая атлетика	2
СР – 8	Легкая атлетика	2
СР – 9	Баскетбол	2
СР – 10	Баскетбол	2
СР – 11	Гимнастика	2
7 семестр		
ПЗ – 8	Легкая атлетика	2
ПЗ - 9	Легкая атлетика	2
ПЗ – 10	Гимнастика	2
ПЗ – 11	О.Ф.П.(общая физическая подготовка)	2
ПЗ – 12	О.Ф.П.(общая физическая подготовка)	2
ПЗ – 13	Легкая атлетика	2
ПЗ – 14	Легкая атлетика	2
СР – 12	Легкая атлетика	2
СР – 13	Легкая атлетика	2
СР – 14	Волейбол	2
СР – 15	Волейбол	2
СР – 16	Гимнастика	2
СР – 17	Легкая атлетика	2
СР – 18	Легкая атлетика	2
СР – 19	Баскетбол	2
СР – 20	Баскетбол	2
СР – 21	Гимнастика	2
Итого по дисциплине		70

**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. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. — 306 с. — ЭБС «IPRbooks».

2. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — ЭБС «IPRbooks».

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

1. Зиамбетов В.Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В.Ю. Зиамбетов, С.И. Матявина, Г.Б. Холодова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 104 с. — ЭБС «IPRbooks».

2. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — 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**

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. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) - 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
8. <http://www.iprbookshop.ru/>- ЭБС

## **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.

Консультации по дисциплине проводятся в учебных аудиториях для групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в учебных аудиториях для текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа студентов проводится в помещениях для самостоятельной работы, укомплектованном специализированной мебелью и техническими средствами обучения. 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 ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело (уровень бакалавриата).

Разработал \_\_\_\_\_ *И.В.Комиссаров*