

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.26 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 35.03.01-14 Лесное дело

Профиль подготовки: Лесное хозяйство

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

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-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 «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	1 этап: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о	1 этап: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совер-	1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры;

<p>ной и профессиональной деятельности</p>	<p>социально – биологических основах 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>шенствование психофизических способностей и качеств;</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 № 7		Семестр № 8		Семестр № 9		Семестр № 10	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Практические занятия (ПЗ)	8	62	2	16	2	16	2	16	2	14
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	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	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
1.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	7	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
1.1	Тема 1 Легкая атлетика	7	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	OK -8
2.	Контактная работа	7	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x
3.	Самостоятельная работа	7	-	-	-	-	-	x	-	16	-	-	x
4.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	7	-	-	-	-	-	x	-	8	-	-	x
4.1	Тема 1-2 Легкая атлетика	7	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	x
4.2	Тема 3 Волейбол	7	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x
4.3	Тема 4 Гимнастика	7	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x
5.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	7	-	-	-	-	-	x	-	8	-	-	x
5.1	Тема 5-6 Легкая атлетика	7	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	x
5.2	Тема 7 Баскетбол	7	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x
5.3	Тема 8 Гимнастика	7	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x
6.	Объем дисциплины в семестре	7	-	-	2	-	-	x	-	16	-	-	x
7.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	ОК -8
7.3	Тема 2 Легкая атлетика	8	-	-	2	-	-	x	-	-	-	x	OK -8
7.4	Контактная работа	8	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x
8.	Самостоятельная работа	8	-	-	-	-	-	x	-	16	-	-	x
8.1	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8	-	-	-	-	-	x	-	8	-	-	x
8.2	Тема 9-10 Легкая атлетика	8	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	x
9.	Тема 11 Волейбол	8	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x

№ 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	аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
10.	Тема 12 Гимнастика	8	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	-	x
11.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8	-	-	-	-	-	x	-	8	-	-	-	x
11.1	Тема 13-14 Легкая атлетика	8	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	-	x
11.2	Тема 15 Баскетбол	8	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	-	x
11.3	Тема 16 Гимнастика	8	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	-	x
12.	Объем дисциплины в семестре	8	-	-	2	-	-	x	-	16	-	-	-	x
13.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x	OK -8
13.3	Тема 1-2 Легкая атлетика	9	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x	OK -8
13.4	Контактная работа	9	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	-	x
14.	Самостоятельная работа	9	-	-	-	-	-	x	-	16	-	-	-	x
14.1	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	-	-	-	-	-	x	-	8	-	-	-	x
14.2	Тема 17-18 Легкая атлетика	9	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	-	x
15.	Тема 19 Волейбол	9	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	-	x
16.	Тема 20 Гимнастика	9	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	-	x
17.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	-	-	-	-	-	x	-	8	-	-	-	x
17.1	Тема 21-22 Легкая атлетика	9	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	-	x
17.2	Тема 23 Баскетбол	9	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	-	x
17.3	Тема 24 Гимнастика	9	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	-	x
18.	Объем дисциплины в семестре	9	-	-	2	-	-	x	-	14	-	-	-	x
19.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x	OK -8
19.3	Тема 4 Легкая атлетика	10	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	x	OK -8
19.4	Контактная работа	10	-	-	2	-	-	x	-	-	-	-	2	x
20.	Самостоятельная работа	10	-	-	-	-	-	x	-	14	-	-	-	x
20.1	Раздел 1Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	-	-	-	-	-	x	-	8	-	-	-	x

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы											формируемых компетенций
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1	2	3	лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация		
20.2	Тема 25-26 Легкая атлетика	10	-	-	-	-	-	x	-	4	-	-	x	
21.	Тема 27 Волейбол	10	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x	
22.	Тема 28 Гимнастика	10	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x	
23.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	-	-	-	-	-	x	-	6	-	-	x	
23.1	Тема 29 Легкая атлетика	10	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x	
23.2	Тема 30 Баскетбол	10	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x	
23.3	Тема 31 Гимнастика	10	-	-	-	-	-	x	-	2	-	-	x	
24.	Объем дисциплины в семестре	10	-	-	2	-	-	x	-	14	-	2	x	
25.	Всего по дисциплине	x	-	-	8	-	-	x	-	62	-	2	OK-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
7 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика	2
СР - 1	Легкая атлетика	2
СР - 2	Легкая атлетика	2
СР - 3	Волейбол	2
СР - 4	Гимнастика	2
СР - 5	Легкая атлетика	2
СР - 6	Легкая атлетика	2
СР - 7	Баскетбол	2
СР - 8	Гимнастика	2
8 семестр		
ПЗ - 2	Легкая атлетика	2
СР - 9	Легкая атлетика	2
СР - 10	Легкая атлетика	2
СР - 11	Волейбол	2
СР - 12	Гимнастика	2
СР - 13	Легкая атлетика	2
СР - 14	Легкая атлетика	2
СР - 15	Баскетбол	2
СР - 16	Гимнастика	2
9 семестр		
ПЗ - 3	Легкая атлетика	2
СР - 17	Легкая атлетика	2
СР - 18	Легкая атлетика	2
СР - 19	Волейбол	2
СР - 20	Гимнастика	2
СР - 21	Легкая атлетика	2
СР - 22	Легкая атлетика	2
СР - 23	Баскетбол	2
СР - 24	Гимнастика	2
10 семестр		
ПЗ - 4	Легкая атлетика	2
СР - 25	Легкая атлетика	2
СР - 26	Легкая атлетика	2
СР - 27	Волейбол	2
СР - 28	Гимнастика	2
СР - 29	Легкая атлетика	2
СР - 30	Баскетбол	2
СР - 31	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 учебная 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 (МАБИВ), 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 учебная 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. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

6.6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. 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/fkvet/> - 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/-](http://www.iprbookshop.ru/) ЭБС

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

Занятия практического типа проводятся в спортивном зале - 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 спортивном зале - 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*