

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

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.25 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 35.03.04 Агрономия

Профиль подготовки: Агрономия

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б1.Б.25 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-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.Б.25 Физическая культура и спорт» включена в цикл дисциплин базовой (вариативной) 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
ОК-8	Элективные курсы по физической культуре

	и спорту
--	----------

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 деятельности.	<p>Этап 1: знать 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: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и</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>

	профессиональном спорте.		
--	--------------------------	--	--

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б1.Б.25 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.

4. Организационно- методические данные дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа их распределение по видам работ и по семестрам 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	9	10	8	9	10	
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	Самостоятельная работа	62			16		16		16		14	
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)											
11	Промежуточная аттестация	2								2		
12	Наименование вида промежуточной аттестации									зачет		
13	Всего	72		18		18		18		18		

5. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина состоит из 4х модулей.

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
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятель- ная работа	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	7			2					16			ОК -8
1.1	Тема 1 Легкая атлетика	7								8			ОК -8
1.2	Тема 2 Волейбол	7								4			ОК -8
1.3	Тема 3 Баскетбол	7								4			ОК -8
2	Объем дисциплины в семестре	7			2					16			ОК-8
3	Раздел 2. Общая физическая подготовка	8			2					16			ОК -8
3.1	Тема 4 Общая физическая подготовка	8			2					16			ОК -8
4	Объем дисциплины в семестре	8			2					16			ОК -8
5.	Раздел 3 Общая физическая подготовка	9			2					16			ОК -8
5.1	Тема 5 Общая физическая подготовка	9			2					8			ОК -8
5.2	Тема 6 Гимнастика	9								4			ОК -8
5.3	Тема 7 Футбол	9								4			ОК -8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальны е домашние задания	Самостоятельн ая работа	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6	Объем дисциплины в семестре	9			2					16			ОК-8
7.	Раздел 4. Баскетбол	10			2					14		2	ОК -8
7.1	Тема 8 Баскетбол	10			2					14		2	ОК -8
8.	Объем дисциплины в семестре	10			2					14		2	ОК -8
9	Всего по дисциплине				8					62		2	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
Семестр 7		
ПЗ - 1	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	2
Семестр 8		
ПЗ – 2	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	2
Семестр 9		
ПЗ – 3	САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	2
Семестр 10		
ПЗ – 4	САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	2
Итого по дисциплине		8

5.2.4- Темы самостоятельных занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
Семестр 7		
СЗ - 1	Легкая атлетика.	2

СЗ – 2	Легкая атлетика.	2
СЗ – 3	Легкая атлетика.	2
СЗ – 4	Легкая атлетика.	2
СЗ – 5	Волейбол	2
СЗ – 6	Волейбол	2
СЗ – 7	Гимнастика	2
СЗ – 8	Гимнастика	2
Семестр 8		
СЗ - 9	Лыжная подготовка	2
СЗ- 10	Лыжная подготовка	2
СЗ – 11	Лыжная подготовка	2
СЗ – 12	Лыжная подготовка	2
СЗ – 13	Легкая атлетика	2
СЗ – 14	Легкая атлетика	2
СЗ – 15	Легкая атлетика	2
СЗ – 16	Баскетбол	2
Семестр 9		
СЗ – 17	Лыжная подготовка	2
СЗ – 18	Лыжная подготовка	2
СЗ – 19	Лыжная подготовка	2
СЗ – 20	Лыжная подготовка	2
СЗ – 21	Футбол	2
СЗ – 22	Футбол	2
СЗ – 23	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2
СЗ - 24	О.Ф.П.	2

Семестр 10		
СЗ – 25	Гимнастика	2
СЗ – 26	Гимнастика	2
СЗ – 27	Гимнастика	2
СЗ – 28	О.Ф.П.	2
СЗ – 29	О.Ф.П.	2
СЗ – 30	О.Ф.П.	2
СЗ - 31	О.Ф.П.	2
Итого по дисциплине		62

5.2.4- Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)

5.2.5- Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены 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

№ п.п.	Наименование темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.</p> <p>2.Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3.Формы самостоятельных занятий.</p> <p>4.Содержание самостоятельных занятий.</p>	2

		<p>5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.</p> <p>6. Управление процессом самостоятельных занятий.</p> <p>7. Определение цели.</p> <p>8. Учет индивидуальных особенностей.</p> <p>9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и коррективка тренировочных планов.</p>	
2.	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>1. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.</p> <p>2. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>3. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>4. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.</p> <p>5. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.</p> <p>6. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.</p> <p>7. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.</p> <p>8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>	2

3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>1.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2.Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>3.Диспансеризация.</p> <p>4.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.</p> <p>5.Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>6. Виды педагогического контроля.</p>	2
4.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>1.Самоконтроль, его цель и задачи.</p> <p>2. Основные методы самоконтроля.</p> <p>3.Объективные и субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>4.Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>5.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>6.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2
Итого по дисциплине			8

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс] : направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника:

бакалавр / А.М. Тихонов, Д.Д. Кечкин. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 104 с.

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М.Г. Ишмухаметов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с.

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (20 июня 2014 года) / Е.З. Абросимов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014. — 181 с.

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

Электронное учебное пособие включающее:
- методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов;

6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun), Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ «Система тестирования знаний «JoliTest» от 16.06.2009 № 2009613178

Open Office Лицензия на право использования программного обеспечения Open Office\Apache, Версия 2.0, от января 2004 г.

6. 6 Перечень ресурсов информационных телекоммуникационной сети, «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС IPRbooks, www.iprbookshop.ru
2. ЭБС Издательства «Лань», www.e.lanbook.com
3. ЭБС Юрайт, www.biblio-online.ru

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.

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 35.03.04 «Агрономия», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1431.

Разработал:

Р.Р. Сметанкин