

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.Б.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направленность подготовки** 35.03.06 «Агроинженерия»

**Профиль подготовки** «Электрооборудование и электротехнологии»

**Квалификационная выпускника** бакалавр

**Форма обучения** заочная

## 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-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.19 Физическая культура и спорт» включена в цикл дисциплин 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 деятельности	<p>Этап 1 знать основные положения физической культуре общекультурной и профессиональной подготовки студентов, социально биологических основах физической культуры, основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Этап 2 знать об оздоровительных системах, 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 № 7		Семестр №8		Семестр №9		Семестр №10	
				КР	СР	КР	СР	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>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
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)		62		16		16		16		14
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.

**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 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.	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	7			2			x		8		x	<b>ОК-8</b>
1.1.	Тема 1 Легкая атлетика				2			x		3		x	ОК-8
1.2.	Тема 2 Волейбол							x		3		x	ОК-8
1.3	Тема 3 Баскетбол							x		2		x	ОК-8
2.	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>	7						x		8		x	<b>ОК-8</b>
2.1.	Тема 4 Общая физическая подготовка							x		3		x	ОК-8
2.2.	Тема 5 Гимнастика							x		3		x	ОК-8
2.3	Тема 6 Футбол							x		2		x	ОК-8
5.	<b>Контактная работа</b>	7			2			x				x	x
6.	<b>Самостоятельная работа</b>	7						x		16		x	x

№ 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 проектирование	рефераты (эссе)	домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7			2			x		16		x	x
8.	<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>						<b>x</b>		<b>8</b>		x	<b>ОК-8</b>
8.1.	Тема 7 Лыжная подготовка							x		2		x	ОК-8
8.2.	Тема 8 Общая физическая подготовка							x		2		x	ОК-8
8.3	Тема 9 Гимнастика							x		2		x	ОК-8
8.4	Тема 10 Футбол							x		2		x	ОК-8
9.	<b>Раздел 4 Баскетбол</b>	<b>8</b>			<b>2</b>			<b>x</b>		<b>8</b>		x	<b>ОК-8</b>
9.1.	Тема 11 Баскетбол							x		3		x	ОК-8
9.2.	Тема 12 Волейбол							x		3		x	ОК-8
9.3	Тема 13 Легкая атлетика				2			x		2		x	ОК-8
10.	<b>Контактная работа</b>	8			2			x				x	x
11.	<b>Самостоятельная работа</b>	8						x		16		x	x
12.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	8			2			x		16		x	x
13.	<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>	<b>9</b>			<b>2</b>			<b>x</b>		<b>8</b>		x	<b>ОК-8</b>
13.1.	Тема 14 Легкая атлетика							x		3		x	ОК-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 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
13.2.	Тема 15 Волейбол							x		3		x	ОК-8
13.3	Тема 16 Баскетбол				2			x		2		x	ОК-8
14.	<b>Раздел 6 Футбол</b>	<b>9</b>						<b>x</b>		<b>8</b>		x	<b>ОК-8</b>
14.1.	Тема 17 Футбол							x		2		x	ОК-8
14.2.	Тема 18 Гимнастика							x		2		x	ОК-8
14.3.	Тема 19 Лыжная подготовка							x		2		x	ОК-8
14.4.	Тема 20 Общая физическая подготовка							x		2		x	ОК-8
15.	<b>Контактная работа</b>	9			2			x				x	x
16.	<b>Самостоятельная работа</b>	9						x		16		x	x
17.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	9			2			x		16		x	x
18.	<b>Раздел 7 Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>			<b>2</b>			<b>x</b>		<b>7</b>		x	<b>ОК-8</b>
18.1.	Тема 21 Лыжная подготовка							x		2		x	ОК-8
18.2.	Тема 22 Общая физическая подготовка							x		2		x	ОК-8
18.3.	Тема 23 Гимнастика							x		2		x	ОК-8
18.4.	Тема 24				2			x		1		x	ОК-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 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
	Футбол												
19.	<b>Раздел 8 Баскетбол</b>	<b>10</b>						x		7		x	<b>ОК-8</b>
19.1.	Тема 25 Баскетбол							x		3		x	ОК-8
19.2.	Тема 26 Волейбол							x		2		x	ОК-8
19.3.	Тема 27 Легкая атлетика							x		2		x	ОК-8
20.	<b>Контактная работа</b>	10			2			x				2	x
21.	<b>Самостоятельная работа</b>	10						x		14			x
22.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	10			2			x		14		2	x
23.	<b>Всего по дисциплине</b>	x			8			x		62		2	x

## 5.2. Содержание дисциплин

### 5.2.1 Темы лекций (не предусмотрены)

### 5.2.2 Темы лабораторных работ (не предусмотрены)

### 5.2.3- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практических занятий	Объем, академические часы
ПЗ-1	Легкая атлетика	2
ПЗ-2	Легкая атлетика	2
ПЗ-3	Баскетбол	2
ПЗ-4	Футбол	2
Всего по дисциплине		8

### 5.2.4- Темы семинарских занятий (не предусмотрены )

### 5.2.5- Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены)

### 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.	Наименования темы	Наименование вопросов	Объем, академические часы
1	Тема 1 Легкая атлетика	Изучение техники бега на короткие дистанции.	3
2	Тема 2 Волейбол	Изучение техники стойки волейболиста.	3
3	Тема 3 Баскетбол	Изучение техники подачи мяча	2
4	Тема 4 Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости.	3
5	Тема 5 Гимнастика	Изучение техники перекатов и кувырков.	3
6	Тема 6 Футбол	Изучение техники ведения мяча	2
7	Тема 7 Лыжная подготовка	Подбор лыжного инвентаря.	2
8	Тема 8 Общая физическая подготовка	Развитие скоростной выносливости.	2
9	Тема 9 Гимнастика	Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине.	2

10	Тема 10 Футбол	Изучение техники обводки противника.	2
11	Тема 11 Баскетбол	Изучение техники стойки баскетболиста.	3
12	Тема 12 Волейбол	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	3
13	Тема 13 Легкая атлетика	Изучение техники низкого старта.	2
14	Тема 14 Легкая атлетика	Изучение техники бега по дистанции.	3
15	Тема 15 Волейбол	Изучение техники перемещений волейболиста.	3
16	Тема 16 Баскетбол	Изучение техники перемещений баскетболиста.	2
17	Тема 17 Футбол	Изучение техники ведения мяча.	2
18	Тема 18 Гимнастика	Изучение техники упражнений в равновесии.	2
19	Тема 19 Лыжная подготовка	Изучение техники передвижения на лыжах.	2
20	Тема 20 Общая физическая подготовка	Развитие гибкости и подвижности в суставах	2
21	Тема 21 Лыжная подготовка	Воспитание координационных способностей.	2
22	Тема 22 Общая физическая подготовка	Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.	2
23	Тема 23 Гимнастика	Изучение техники стойки на лопатках.	2
24	Тема 24 Футбол	Изучение техники остановки мяча.	1
25	Тема 25 Баскетбол	Изучение техники ловли и передачи мяча.	3
26	Тема 26 Волейбол	Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	2
27	Тема 27 Легкая атлетика	Изучение техники финиширования.	2
Итого по дисциплине			<b>62</b>

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

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

1. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9 ЭБС «Юрайт».

2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. ЭБС «Юрайт».

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

1. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. ЭБС «Юрайт».

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. ЭБС «Юрайт».

## **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**

- 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 23.04.2018 № 2018615030

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

## **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.

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

Занятия семинарского типа (практические занятия) проводятся в легкоатлетическом манеже, укомплектованном специализированной мебелью: электронное табло, гимнастические скамейки, брусья, перекладина, грифы с набором весовых дисков, борцовский ковер, гандбольные ворота, волейбольные стойки и сетка, столы настольного тенниса, оборудованная беговая дорожка, мячи разные, а так же в спортивном зале укомплектованном специализированной мебелью: баскетбольная и волейбольная площадки, мячи разные, гимнастические скамейки и гимнастическая стенка и в зале ритмической гимнастики укомплектованном специализированной мебелью: ковер для ритмической гимнастики, зеркальная стенка, музыкальный центр.

Консультации и самостоятельная работа проводится в преподавательской кафедры оснащенной столами, стульями, компьютерами. Проводятся индивидуально и подгруппой.

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 35.03.06 Агроинженерия, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 20 октября 2015 г. № 1172

Разработал: \_\_\_\_\_ В.Ю. Зиамбетов