

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.Б.21 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки:** 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза»

**Профиль подготовки:** Ветеринарно-санитарная экспертиза

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** заочная

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б 1.Б. 21 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, 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 «Б 1.Б.21 «Физическая культура и спорт» к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б 1.Б.21 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
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Этап 1:</b> знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах	<b>Этап 1:</b> уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.	<b>Этап 1:</b> владеть практическими навыками основ физической культуры. <b>Этап 2:</b> владеть практическими методами основ физической культуры.

	<p>физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Этап 2:</b> знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p><b>Этап 2:</b> уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	
--	---	--	--

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б 1.Б.21 Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных 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	Сессия № 7		Сессия № 8		Сессия №9		Сессия №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>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</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 (СИВ)	-	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	2	16

## 5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

Таблица 5.1 – Структура дисциплины

№ п/п	Наименования разделов и тем	Сессия	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых
			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 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	7	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	<b>ОК -8</b>
1.1	<b>Тема 1</b> Легкая атлетика	7	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	ОК -8
1.2	<b>Тема 2</b> Волейбол	7	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	ОК -8
2.	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	<b>ОК -8</b>
2.1	<b>Тема 3</b> Гимнастика	7	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	ОК -8
2.2	<b>Тема 4</b> Легкая атлетика	7	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	ОК -8
3.	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	7	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	<b>ОК -8</b>
3.1	<b>Тема 5 -6</b> Лыжный спорт	7	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	ОК -8
4.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	7	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	<b>ОК -8</b>
4.1	<b>Тема 7</b> Легкая атлетика	7	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	ОК -8
4.2	<b>Тема 8</b> Баскетбол	7	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	ОК -8
5.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7	-	-	2	-	-	-	-	16	-	-	<b>ОК-8</b>
6.	<b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	8	-	-	2	-	-	-	-	8	-	-	<b>ОК -8</b>
6.1	<b>Тема 9-10</b> Лыжный спорт	8	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	ОК -8
6.2	<b>Тема 11</b> Спортивные игры (футбол)	8	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	ОК -8
6.3	<b>Тема 12</b> О.Ф.П.	8	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	ОК -8

7.	<b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>8</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>8</b>	-	-	<b>ОК -8</b>
7.1	Тема 13-14 Гимнастика	8	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	ОК -8
7.2	Тема 15-16 О.Ф.П.	8	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	ОК-8
8.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>8</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>16</b>	-	-	<b>ОК-8</b>
9.	<b>Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>	-	-	<b>2</b>	-	-	-	-	<b>8</b>	-	-	<b>ОК -8</b>
9.1	Тема 17 -18 Баскетбол	9	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	ОК -8
9.2	Тема 19-20 Волейбол	9	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	ОК -8
10.	<b>Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>8</b>	-	-	<b>ОК-8</b>
10.1	Тема 21-22 Легкая атлетика	9	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	ОК -8
10.2	Тема 23-24 Гимнастика	9	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	ОК-8
11.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>9</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>16</b>	-	-	<b>ОК-8</b>
12.	<b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	<b>10</b>	-	-	<b>2</b>	-	-	-	-	<b>8</b>	-	-	<b>ОК -8</b>
12.1	Тема 25-26 О.Ф.П.	10	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	ОК -8
12.2	Тема 27-28 Волейбол	10	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	ОК -8
13.	<b>Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	<b>10</b>	-	-	-	-	-	-	-	<b>6</b>	-	-	<b>ОК -8</b>
13.1	Тема 29 Баскетбол	10	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	ОК -8
13.2	Тема 30-31 Легкая атлетика	10	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	ОК -8
14.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>10</b>	-	-	<b>2</b>	-	-	-	-	<b>14</b>	-	<b>2</b>	<b>ОК -8</b>
12.	<b>Всего по дисциплине</b>	-	-	-	<b>8</b>	-	-	-	-	<b>62</b>	-	<b>2</b>	<b>ОК -8</b>

## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

**5.2.1- Темы лекций** (не предусмотрены РУП)

**5.2.2- Темы лабораторных работ** (не предусмотрены РУП)

**5.2.3- Темы практических занятий**

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
7 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика	2
8 семестр		
ПЗ – 2	Лыжный спорт	2
9 семестр		
ПЗ – 3	Баскетбол	2
10 семестр		
ПЗ – 4	Волейбол	2
Итого по дисциплине		<b>8</b>

**5.2.4- Темы семинарских занятий** (не предусмотрены РУП)

**5.2.5- Курсовых работ** (проектов) (не предусмотрены РУП)

**5.2.6- Темы рефератов** (не предусмотрены РПД)

**5.2.7- Темы эссе** (не предусмотрены РПД)

**5.2.8- Темы индивидуальных домашних заданий** (не предусмотрены РПД)

**5.2.9 – Вопросы для самостоятельного изучения**

№ п.п.	Наименование темы	Наименование вопроса	Объем академические часы
7 семестр			
1	Легкая атлетика.	1. Изучение техники бега на короткие дистанции. 2. Изучение техники низкого старта.	2
2	Волейбол.	1. Изучение техники стойки волейболиста. 2. Изучение техники перемещений волейболиста. 3. Изучение техники подачи мяча 4. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху.	2
3	Гимнастика	1. Изучение техники перекатов и кувырков. 2. Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине. 3. Изучение техники упражнений в равновесии. 4. Изучение техники стойки на лопатках.	2

4	Легкая атлетика	1. Изучение техники бега по дистанции. 2. Изучение техники финиширования.	2
5	Лыжный спорт	1. Подбор лыжного инвентаря. 2. Изучение техники передвижения на лыжах. 3. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами. 4. Изучение техники подъемов и спусков.	2
6	Лыжный спорт	1. Подбор лыжного инвентаря. 2. Изучение техники передвижения на лыжах. 3. Изучение техники отталкивания от снега палками и лыжами. 4. Изучение техники подъемов и спусков.	2
7	Легкая атлетика	1. Изучение техники бега с высокого старта. 2. Изучение техники бега по повороту. 3. Изучение техники бега по пересеченной местности.	2
8	Баскетбол	1. Изучение техники стойки баскетболиста. 2. Изучение техники перемещений баскетболиста. 3. Изучение техники ведения мяча. 4. Изучение техники ловли и передачи мяча.	2
8 семестр			
9	Лыжный спорт	1. Изучение техники попеременного двухшажного хода. 2. Изучение техники попеременного четырехшажного хода. 3. Изучение техники одновременного бесшажного хода.	2
10	Лыжный спорт	1. Изучение техники попеременного двухшажного хода. 2. Изучение техники	2



		<p>попеременного четырехшажного хода.</p> <p>3. Изучение техники одновременного бесшажного хода.</p>	
11	Спортивные игры (футбол)	<p>1. Изучение техники ведения мяча</p> <p>2. Изучение техники обводки противника.</p> <p>3. Изучение техники остановки мяча.</p> <p>4. Изучение техники ударов по мячу ногами и головой.</p> <p>5. Изучение техники передач мяча.</p> <p>6. Изучение техники вбрасывания мяча.</p> <p>7. Изучение техники выбивания мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку.</p> <p>8. Изучение техники отбора мяча выпадам.</p>	2
12	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	<p>1. Развитие быстроты и ловкости.</p> <p>2. Развитие скоростной выносливости.</p> <p>3. Развитие выносливости средством кроссовой подготовки.</p> <p>4. Развитие силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.</p> <p>5. Развитие гибкости и подвижности в суставах.</p> <p>6. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>7. Развитие быстроты.</p>	2
13	Гимнастика	<p>1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.</p> <p>2. Изучение техники моста.</p> <p>3. Изучение техники передвижения по бревну.</p> <p>4. Изучение техники простых прыжков.</p>	2

14	Гимнастика	<p>1. Изучение техники кувырка вперед из различных исходных положений.</p> <p>2. Изучение техники моста.</p> <p>3. Изучение техники передвижения по бревну.</p> <p>4. Изучение техники простых прыжков.</p>	2
15	О.Ф.П.	<p>1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.</p> <p>2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>3. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.</p> <p>4. Воспитание координационных способностей.</p> <p>5. Упражнение для развития силы мышц живота.</p> <p>6. Развитие ловкости.</p>	2
16	О.Ф.П.	<p>1. Воспитание силовых качеств, средством упражнений на тренажерах.</p> <p>2. Воспитание гибкости средством упражнений на гимнастической стенке.</p> <p>3. Воспитание силовых качеств, средством упражнений с гантелями и штангой.</p> <p>4. Воспитание координационных способностей.</p> <p>5. Упражнение для развития силы мышц живота.</p> <p>6. Развитие ловкости.</p>	2
9 семестр			
17	Баскетбол	<p>1. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>2. Изучение техники броска мяча одной рукой в</p>	2

		корзину.	
18	Баскетбол	1. Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди. 2. Изучение техники броска мяча одной рукой в корзину.	2
19	Волейбол	1. Изучение техники верхней передачи мяча. 2. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.	2
20	Волейбол	1. Изучение техники верхней передачи мяча. 2. Изучение техники нижней, прямой подачи мяча.	2
21	Легкая атлетика	1. Изучение техники метания малого мяча. 2. Изучение техники метания гранаты.	2
22	Легкая атлетика	1. Изучение техники метания малого мяча. 2. Изучение техники метания гранаты.	2
23	Гимнастика	1. Изучение техники лазания по канату в два приема. 2. Изучение техники лазания по канату в три приема.	2
24	Гимнастика	1. Изучение техники лазания по канату в два приема. 2. Изучение техники лазания по канату в три приема.	2
10 семестр			
25	О.Ф.П.	1. Развитие физических качеств 2. Развитие общей выносливости. 3. Упражнения на силу мышц ног. 4. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями и штангой. 5. Упражнения для развития силовых качеств, средством круговой тренировки.	2

		6. Освоение техники приемов массажа и самомассажа. 7. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
26	О.Ф.П.	1. Развитие физических качеств 2. Развитие общей выносливости. 3. Упражнения на силу мышц ног. 4. Развитие силовых качеств, средством упражнений с гирями и штангой. 5. Упражнения для развития силовых качеств, средством круговой тренировки. 6. Освоение техники приемов массажа и самомассажа. 7. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
27	Волейбол	1. Изучение техники нижней передачи мяча. 2. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.	2
28	Волейбол	1. Изучение техники нижней передачи мяча. 2. Изучение техники нижней боковой подачи мяча.	2
29	Баскетбол	1. Изучение техники передачи мяча одной и двумя руками снизу. 2. Изучение техники броска мяча одной рукой в прыжке.	2
30	Легкая атлетика	1. Изучение техники вбегания в гору и техники сбегания с горы. 2. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям)	2
31	Легкая атлетика	1. Изучение техники вбегания в гору и техники сбегания с горы. 2. Изучение техники бега по преодолению препятствий (рвов, ям)	2
Итого по дисциплине			<b>62</b>

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

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

1. Физическая культура студентов в вузе [Текст] : учебно-методическое пособие / М. В. Малютина [и др.]. - Оренбург : Издательский центр ОГАУ, 2016. - 84 с

2. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов. - 13-е изд., испр. и доп. - Москва : Академия, 2016. - 496 с.

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

3. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Н. В Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2005. - 152 с

4. Педагогические условия развития профессионально - прикладной физической подготовки студентов колледжа физической культуры [Текст] : монография / Ю. И. Сазонов, И. Ю. Сазонов. - Екатеринбург : Уникум, 2002. - 144 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 для студентов по самостоятельному изучению вопросов;

### **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://elibrary.ru/>

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

Занятия семинарского типа проводятся в специализированной учебной аудитории для проведения занятий семинарского типа, укомплектованной специализированной ме-белью (учебная доска, стол и стул преподавателя, посадочные места для студентов) и техническими средствами обучения (набор демонстрационного оборудования с возможностью использования мультимедиа, занятия 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 (учебная доска, стол и стул преподавателя, посадочные места для студентов) и техническими средствами обучения.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в учебных аудиториях для текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью (учебная доска, стол и стул преподавателя, посадочные места для студентов) и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа студентов проводится в помещении для самостоятельной работы, укомплектованном специализированной мебелью (посадочные места для студентов), и техническими средствами обучения и оснащенном компьютерной техникой (персональные компьютеры, учебно-методические пособия, комплекс лицензионного программного обеспечения) с возможностью подключения к сети Интернет (ЭБС "Юрайт", IPBooks, ООО "Издательство Лань", Национальная электронная библиотека) и доступом в электронную образовательную среду университета.

Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования укомплектованы стеллажами.

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 36.03.01 Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.01 «Ветеринарно-санитарная экспертиза».

Разработала

В.Ю.Зиамбетов