

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.13 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Профиль подготовки Бухгалтерский учет, анализ и аудит**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения очная**

### **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание роли физической культуры и развитии 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;
- 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.

### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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) 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.	1 этап: знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. 2 этап: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	1 этап: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. 2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	1 этап: владеть практическими навыками основ физической культуры. 2 этап: владеть практическими методами основ физической культуры.

#### **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 № 1		Семестр №3	
				КР	СР	КР	СР
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
1	Лекции (Л)						
2	Лабораторные работы (ЛР)						
3	Практические занятия (ПЗ)	26		14		12	
4	Семинары (С)						
5	Курсовое проектирование (КП)						
6	Рефераты (Р)						
7	Эссе (Э)						
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)						
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)		42		20		22
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)						
11	Промежуточная аттестация	4		2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет		зачет	
13	Всего	30	42	16	20	14	22

## 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)	индивидуаль- ные домашние задания	самостоятель- ное 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>	<b>1</b>			<b>4</b>								<b>ОК -8</b>
1.1	<b>Тема 1</b> Легкая атлетика	1			2					10			ОК -8
1.2	<b>Тема 2</b> Футбол	1			2								ОК -8
2.	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>1</b>			<b>4</b>								<b>ОК -8</b>
2.1	<b>Тема 3</b> Баскетбол	1			2								ОК -8
2.2	<b>Тема 4</b> Легкая атлетика	1			2								ОК -8
3.	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>1</b>			<b>4</b>								<b>ОК -8</b>
3.1	<b>Тема 5 -6</b> ОФП	1			4								ОК -8
4.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>1</b>			<b>2</b>								<b>ОК -8</b>
4.1	<b>Тема 7</b> Легкая атлетика	1			2					10			ОК -8
5.	<b>Контактная работа</b>	<b>1</b>			<b>14</b>							<b>2</b>	<b>ОК-8</b>
6.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>20</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>ОК-8</b>
7.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>1</b>			<b>14</b>					<b>20</b>		<b>2</b>	<b>ОК-8</b>

№ 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)	индивидуаль- ные домашние задания	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточно- я аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8.	<b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>			<b>4</b>								<b>ОК -8</b>
5.1	<b>Тема 8 Баскетбол</b>	3			2								ОК -8
5.2	<b>Тема 9 Футбол</b>	3			2								ОК -8
9.	<b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>			<b>4</b>								<b>ОК-8</b>
6.1	<b>Тема 10 Легкая атлетика</b>	3			2								ОК -8
6.2	<b>Тема 11 ОФП</b>	3			2					12			ОК-8
10.	<b>Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	<b>3</b>			<b>2</b>								<b>ОК -8</b>
7.1	<b>Тема 12 ОФП</b>	3			2					10			ОК -8
11.	<b>Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>3</b>			<b>2</b>								<b>ОК-8</b>
8.1	<b>Тема 13 Баскетбол</b>	3			2								ОК -8
12.	<b>Контактная работа</b>	<b>3</b>			<b>12</b>							<b>2</b>	<b>ОК-8</b>
13.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>3</b>	<b>х</b>	<b>х</b>		<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>22</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
14.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>3</b>			<b>12</b>							<b>2</b>	<b>х</b>
15.	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>3</b>			<b>26</b>					<b>42</b>		<b>4</b>	<b>х</b>

## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

### 5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем, академические часы
1 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика.	2
ПЗ – 2	Футбол.	2
ПЗ – 3	Баскетбол	2
ПЗ – 4	Легкая атлетика	2
ПЗ – 5	ОФП	2
ПЗ – 6	ОФП	2
ПЗ – 7	Легкая атлетика	2
3 семестр		
ПЗ – 8	Баскетбол	2
ПЗ – 9	Футбол	2
ПЗ – 10	Лёгкая атлетика	2
ПЗ – 11	ОФП	2
ПЗ – 12	ОФП	2
ПЗ – 13	Баскетбол	2
Итого по дисциплине		26

### 5.2.2 – Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Легкая атлетика	Изучение техники низкого старта	10
2.	Легкая атлетика	Изучение техники бега по дистанции Изучение техники финиширования	10
3.	Общая физическая подготовка	Изучение техники перекатов и кувырков Изучение техники подъема переворотом силой на низкой перекладине	12
4.	Общая физическая подготовка	Развитие быстроты и ловкости	10
Итого по дисциплине			42

## 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 [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — ЭБС «ЮРАЙТ»

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — ЭБС «ЮРАЙТ»

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

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — ЭБС «ЮРАЙТ»

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — ЭБС «ЮРАЙТ»

## **6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям**

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по проведению практических занятий.

## **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**

### **6.5.1 Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

1. Open Office

2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

### **6.5.2 Информационные справочные системы, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:**

1. Система КонсультантПлюс

2. "1С"

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

1. ЭБС «ЮРАЙТ»: <https://www.biblio-online.ru/>

2. ЭБС «IPRbooks»: [www.iprbookshop.ru/](http://www.iprbookshop.ru/)

**Таблица 6.1 – Современные профессиональные базы данных**

Номер п/п	Наименование организации	Сокращенное название	Отрасль (область деятельности)	Официальный сайт
1	Министерство спорта Российской Федерации	Минспорт России	Физическая культура и спорт	<a href="https://www.minsport.gov.ru">https://www.minsport.gov.ru</a>
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ВФСК ГТО	Физическое воспитание населения страны	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>



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

Занятия практического типа проводятся в спортивном зале - легкоатлетическом манеже, оборудованном футбольной и волейбольной площадками, с использованием технических средств обучения (компьютеров, секундомеров), спортивного инвентаря и гимнастических снарядов; в спортивном зале - зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром; на открытом стадионе с элементами полосы препятствий и средствами спортивного городка.

**Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г. № 1327.**

Разработал \_\_\_\_\_

Н.А. Дудкин

### **Дополнения и изменения**

в рабочей программе дисциплины Б1.Б.13 Физическая культура и спорт на 2018 - 2019 учебный год

Внести изменения в пункт

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

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — ЭБС «ЮРАЙТ»

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — ЭБС «ЮРАЙТ»

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

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — ЭБС «ЮРАЙТ»

Разработал \_\_\_\_\_

Н.А. Дудкин