

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.15 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

**Профиль подготовки Финансы и кредит**

**Квалификация (степень) 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**

Дисциплина	Раздел
Физическая культура	Программа среднего (полного) общего образования

**Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Психология	3

## **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
OK-8: способностью	1 этап: знать основные	1 этап: уметь применять	1 этап: владеть

<p>использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>2 этап: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>2 этап: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>практическими навыками основ физической культуры.</p> <p>2 этап: владеть 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**

10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)							
11	Промежуточная аттестация	6	2		2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет				зачет
13	Всего	72	18		18		36	

## **5. Структура и содержание дисциплины**

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1.

### Таблица 5.1 – Структура дисциплины





## 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	Волейбол.	2
ПЗ – 3	Гимнастика	2
ПЗ – 4	Легкая атлетика	2
ПЗ – 5	Лыжная подготовка	2
ПЗ – 6	Лыжная подготовка	2
ПЗ – 7	Легкая атлетика	2
ПЗ - 8	Баскетбол	2
2 семестр		
ПЗ – 9	Лыжная подготовка	2
ПЗ – 10	Лыжная подготовка	2
ПЗ – 11	Футбол	2
ПЗ – 12	Общая физическая подготовка	2
ПЗ – 13	Гимнастика	2
ПЗ – 14	Гимнастика	2
ПЗ – 15	Общая физическая подготовка	2
ПЗ – 16	Общая физическая подготовка	2
7 семестр		
ПЗ – 17	Баскетбол	2
ПЗ – 18	Баскетбол	2
ПЗ – 19	Волейбол	2
ПЗ – 20	Волейбол	2
ПЗ – 21	Легкая атлетика	2
ПЗ – 22	Легкая атлетика	2
ПЗ – 23	Гимнастика	2
ПЗ – 24	Гимнастика	2
ПЗ – 25	Общая физическая подготовка	2
ПЗ – 26	Общая физическая подготовка	2
ПЗ – 27	Волейбол	2
ПЗ – 28	Волейбол	2
ПЗ – 29	Баскетбол	2
ПЗ – 30	Баскетбол	2
ПЗ – 31	Легкая атлетика	2
ПЗ – 32	Легкая атлетика	2
ПЗ 33	Легкая атлетика	2
Итого по дисциплине		66

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

### **6.1 Основная литература**

1. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/390048>. - ЭБС «ЮРАЙТ». — ISBN 978-5-9916-6934-4.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/401330>. - ЭБС «ЮРАЙТ». — ISBN 978-5-9916-6090-7.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 240 с. — (Университеты России). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/401279>. - ЭБС «ЮРАЙТ». — ISBN 978-5-9916-9716-3.

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks» . - ISSN 2227-8397.

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks» . - ISBN 978-985-06-2431-4.

4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ И.С. Барчуков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.— ЭБС «IPRbooks» . - ISBN 978-5-238-01157-8.

5. Физическая культура студентов в вузе [Текст]: учебно-методическое пособие / М. В. Малютина [и др.]. - Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2016. - 84 с. - ISBN 978-5-88838-951-5.

### **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**

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. Open Office
2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

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

1. <http://www.biblio-online.ru/> - ЭБС "ЮРАЙТ"
2. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС «IPRbooks»
3. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС
4. <http://rucont.ru/> - ЭБС
5. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС
6. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)
7. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.
- 8.<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
9. <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

## **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.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

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