

**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** заочная

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «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;
- 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
ОК-8: способностью использовать	1 этап: знать основные положения о	1 этап: уметь применять систему знаний	1 этап: владеть практическими

методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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.	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.	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 № 9	
				КР	СР
1	2	3	4	5	6
1	Лекции (Л)				
2	Лабораторные работы (ЛР)				
3	Практические занятия (ПЗ)	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)	68			68
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)				
11	Промежуточная аттестация	2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	зачет	
13	Всего	72		4	68

## 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)	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>	<b>9</b>								<b>4</b>			<b>ОК -8</b>
1.1	<b>Тема 1</b> Легкая атлетика	9								2			ОК -8
1.2	<b>Тема 2</b> Волейбол	9								2			ОК -8
2.	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>								<b>4</b>			<b>ОК -8</b>
2.1	<b>Тема 3</b> Гимнастика	9								2			ОК -8
2.2	<b>Тема 4</b> Легкая атлетика	9								2			ОК -8
3.	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>								<b>4</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)	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
3.1	<b>Тема 5 -6</b> Лыжная подготовка	9								4			ОК -8
4.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>								<b>4</b>			<b>ОК -8</b>
4.1	<b>Тема 7</b> Легкая атлетика	9								2			ОК -8
4.2	<b>Тема 8</b> Баскетбол	9								2			ОК -8
8.	<b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>								<b>8</b>			<b>ОК -8</b>
8.1	<b>Тема 9-10</b> Лыжная подготовка	9								4			ОК -8
8.2	<b>Тема 11</b> Футбол	9								2			ОК -8
8.3	<b>Тема 12</b> Общая физическая подготовка	9								2			ОК-8
9.	<b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>								<b>8</b>			<b>ОК -8</b>
9.1	<b>Тема 13-14</b> Гимнастика	9								4			ОК -8

№ 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)	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
9.2	Тема 15-16 Общая физическая подготовка	9								4			ОК-8
13.	<b>Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>								<b>8</b>			<b>ОК -8</b>
13.1	Тема 17 -18 Баскетбол	9								4			ОК -8
13.2	Тема 19-20 Волейбол	9								4			ОК -8
14	<b>Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>								<b>8</b>			<b>ОК-8</b>
14.1	Тема 21-22 Легкая атлетика	9								4			ОК -8
14.2	Тема 23-24 Гимнастика	9								4			ОК-8
15.	<b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	<b>9</b>								<b>8</b>			<b>ОК -8</b>
15.1	Тема 25-26 Общая физическая подготовка	9			2					4			ОК -8

№ 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)	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
15.2	<b>Тема 27-28</b> Волейбол	9								4			ОК -8
16.	<b>Раздел10Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	<b>9</b>								<b>12</b>			<b>ОК-8</b>
16.1	<b>Тема 29-30</b> Баскетбол	9								6			ОК -8
16.2	<b>Тема 31-33</b> Легкая атлетика	9								6			ОК -8
17.	<b>Контактная работа</b>	<b>9</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>2</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>2</b>	<b>x</b>
18.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>9</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>68</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>
19.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	<b>9</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>2</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>68</b>	<b>x</b>	<b>2</b>	<b>x</b>
20.	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>2</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>	<b>68</b>	<b>x</b>	<b>2</b>	<b>x</b>

## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

### 5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем, академические часы
ПЗ-1	Общая физическая подготовка	2
Итого по дисциплине		2

### 5.2.2 – Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Легкая атлетика.	1. Техника бега по пересеченной местности	2
2.	Волейбол	1. Техника стойки волейболиста 2. Техника перемещений волейболиста	2
3.	Гимнастика	1. Совершенствование техники ранее изученных элементов на брусьях 2. Воспитание координационных способностей	2
4.	Легкая атлетика	1. Техника бега по преодолению препятствий (пригорков)	2
5.	Лыжная подготовка	1. Выбор лыжного инвентаря 2. Строевые приемы с лыжами 3. Техника передвижения на лыжах 4. Техника отталкивания от снега палками и лыжами	4
6.	Легкая атлетика	1. Техника метания малого мяча	2
7.	Баскетбол	1. Техника стойки баскетболиста 2. Техника перемещений баскетболиста	2
8.	Лыжная подготовка	1. Обучение технике подъемом на лыжах способом переступанием 2. Совершенствование технике одновременного бесшажного хода	4
9.	Футбол	1. Техника ударов по мячу 2. Техника удара по мячу головой 3. Техника передачи мяча 4. Техника остановки мяча 5. Совершенствование техники ранее изученных ходов 6. Совершенствование техники подъемов и спусков	2
10.	Общая физическая подготовка	1. Воспитание гибкости и подвижности в суставах 2. Воспитание ловкости средством эстафет	2

11.	Гимнастика	1. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов 2. Совершенствование техники стойки на голове и руках	4
12.	Общая физическая подготовка	1. Воспитание ловкости средством подвижных игр 2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки	4
13.	Баскетбол	1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу 2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху	4
14.	Волейбол	1. Обучение технике верхней передачи 2. Обучение технике нижней прямой подачи	4
15.	Легкая атлетика	1. Техника вбегания в гору	4
16.	Гимнастика	1. Обучение технике подъема силой на перекладине 2. Обучение технике кувырка вперед из различных исходных положений	4
17.	Общая физическая подготовка	1. Воспитание физических качеств, средством круговой тренировки 2. Дыхательные упражнения	4
18.	Волейбол	1. Совершенствование технике верхней передачи мяча 2. Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча	4
19.	Баскетбол	1. Обучение техники передачи баскетбольного мяча одной и двумя руками снизу 2. Совершенствование техники броска одной рукой баскетбольного мяча в прыжке сверху	6
20.	Легкая атлетика	1. Техника вбегания в гору	6
Итого по дисциплине			68

## 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**

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**

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