

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Б.1.Б.15 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки:** 38.03.01 Экономика

**Профиль подготовки:** Экономика предприятий (организаций)

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Б.1.Б.15 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-ценостного 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.15 Физическая культура и спорт» к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б.1.Б.15 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	Психическая регуляция поведения

### **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	Этап 1: 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; Этап 2: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; Этап 2: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	Этап 1: владеть практическими навыками основ физической культуры; Этап 2: владеть практическими методами основ физической культуры.

### **4. Объем дисциплины**

Объем дисциплины «Б.1. Б.15. 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 KP	Итого СР	Семестр № 1		Семестр №2		Семестр №7	
				KР	СР	KР	СР	KР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Лекции (Л)								
2	Лабораторные работы (ЛР)								
3	Практические занятия (ПЗ)	66		16		16		34	
4	Семинары (С)								
5	Курсовое проектирование (КП)								
6	Рефераты (Р)								
7	Эссе (Э)								
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)								
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)								
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)								
11	Промежуточная аттестация	6		2		2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет		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	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2
ПЗ – 13	Гимнастика	2
ПЗ – 14	Гимнастика	2
ПЗ – 15	О.Ф.П.	2
ПЗ – 16	О.Ф.П.	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	О.Ф.П.	2
ПЗ – 26	О.Ф.П.	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	4
Промежуточная аттестация		6
Итого по дисциплине		72

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

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

1. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. - Пермь Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, - 2014.- 193 с. - ЭБС «IPRbooks»

2. Соломченко М.А.Экономика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014 –125 с. - ЭБС «IPRbooks»

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

1. Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Яковлев А.Б., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьергаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник.- М.: Советский спорт, 2014. – 464 с. - ЭБС «IPRbooks»

2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник.-М.: Советский спорт 280 с. - ЭБС «IPRbooks»

3. Семенов Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие. –М.: Советский спорт, 2011. – 200 с.- ЭБС «IPRbooks»

### **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**

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.knigafund.ru/> - ЭБС
2. <http://e.lanbook.com/> - ЭБС
3. <http://rucont.ru/> - ЭБС
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС

5. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)
  6. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.
7. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
8. <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