

**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: заочная

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,	Этап 1: уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,	Этап 1: владеть практическими навыками основ физической культуры; Этап 2: владеть практическими методами основ физической

	об основах здорового образа и стиля жизни; Этап 2: знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.	воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; Этап 2: уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	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 КР	Итого СР	Семестр № 9		Семестр № 10	
				КР	СР	КР	СР
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лекции (Л)						
2	Лабораторные работы (ЛР)						
3	Практические занятия (ПЗ)	6		4		2	
4	Семинары (С)						
5	Курсовое проектирование (КП)						
6	Рефераты (Р)						
7	Эссе (Э)						
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)						
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИВ)		58		28		30
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)		6		4		2
11	Промежуточная аттестация	2				2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет		зачет	
13	Всего	8	64	4	32	4	32

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
			4. лекции	5. лабораторная работа	6. практические занятия	7. семинары	8. курсовое проектирование	9. рефераты (эссе)	10. индивидуальные домашние задания	11. самостоятельное изучение	12. вопросы	13. подготовка к занятиям	14. промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	4	x	x	x	x	4	4	x	OK -8	
1.1	Тема 1 Легкая атлетика	9	x	x	2	x	x	x	x	2	2	x	OK -8	
1.2	Тема 2 Волейбол	9	x	x	2	x	x	x	x	2	2	x	OK -8	
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	9	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	OK -8	
2.1	Тема 3 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	OK -8	
2.2	Тема 4 Легкая атлетика	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	OK -8	
3.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	OK -8	
3.1	Тема 5 -6 Лыжная подготовка	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	OK -8	
4.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	OK -8	
4.1	Тема 7 Легкая атлетика	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	OK -8	
4.2	Тема 8 Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	OK -8	
5.	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	8	x	x	OK -8	
5.1	Тема 9-10 Лыжная подготовка	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8	
5.2	Тема 11 Футбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8	
5.3	Тема 12 О.Ф.П.	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	OK-8	
6.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8	
6.1	Тема 13-14 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8	
6.2	Тема 15-16 О.Ф.П.	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK-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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Контактная работа	9	x	x	4	x	x	x	x	x	x	x	x
	Самостоятельная работа	9	x	x		x	x	x	x	28	4	x	x
7.	Объем дисциплины в семестре	9	x	x	4	x	x	x	x	28	4	x	x
7.	Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	x	x	x	x	x	x	x	8	x	x	OK -8
7.1	Тема 17 -18 Баскетбол	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	OK -8
7.2	Тема 19-20 Волейбол	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	OK -8
8	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	x	x	x	x	x	x	x	8	x	x	OK -8
8.1	Тема 21-22 Легкая атлетика	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	OK -8
8.2	Тема 23-24 Гимнастика	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	OK-8
10.	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	x	x	2	x	x	x	x	8	2	x	OK -8
10.1	Тема 25-26 О.Ф.П.	10	x	x	2	x	x	x	x	4	2	x	OK -8
10.2	Тема 27-28 Волейбол	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	OK -8
11.	Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	OK -8
11.1	Тема 29-30 Баскетбол	10	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
11.2	Тема 31-32 Легкая атлетика	10	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	OK -8
12.	Контактная работа	10	x	x	2	x	x	x	x	x	x	2	x
	Самостоятельная работа	10	x	x	x	x	x	x	x	30	2	x	x
	Объем дисциплины в семестре	10	x	x	2	x	x	x	x	30	2	2	x
13.	Всего по дисциплине	x	x	x	6	x	x	x	x	58	6	2	x

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1- Темы практических занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
ПЗ - 1	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 2	Волейбол.	2
ПЗ - 13	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2
Итого по дисциплине		6

5.2.2 – Вопросы для самостоятельного изучения

№ п.п.	Наименования темы (указать в соответствии с таблицей 5.1)	Наименование вопроса	Объем, академическ ие 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.	2
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.	3
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.	3
10.	О.Ф.П.	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	3

		голове и руках.	
12.	О.Ф.П.	1. Воспитание ловкости средством подвижных игр: 2. Воспитание силовых качеств, средством круговой тренировки.	3
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.	О.Ф.П.	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.	3
20.	Легкая атлетика	1. Техника вбегания в гору.	3
Итого по дисциплине			58

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., Кьеңгаард 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