

**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-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;
- 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 (СИБ)		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
			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.	Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	4	x	x	x	x	4	4	x	ОК -8
1.1	Тема 1 Легкая атлетика	9	x	x	2	x	x	x	x	2	2	x	ОК -8
1.2	Тема 2 Волейбол	9	x	x	2	x	x	x	x	2	2	x	ОК -8
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	9	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	ОК -8
2.1	Тема 3 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	ОК -8
2.2	Тема 4 Легкая атлетика	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	ОК -8
3.	Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	ОК -8
3.1	Тема 5 -6 Лыжная подготовка	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	ОК -8
4.	Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	ОК -8
4.1	Тема 7 Легкая атлетика	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	ОК -8
4.2	Тема 8 Баскетбол	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	ОК -8
5.	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	8	x	x	ОК -8
5.1	Тема 9-10 Лыжная подготовка	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	ОК -8
5.2	Тема 11 Футбол	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	ОК -8
5.3	Тема 12 О.Ф.П.	9	x	x	x	x	x	x	x	2	x	x	ОК -8
6.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	ОК -8
6.1	Тема 13-14 Гимнастика	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	ОК -8
6.2	Тема 15-16 О.Ф.П.	9	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	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)	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
	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	ОК -8
7.1	Тема 17 -18 Баскетбол	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	ОК -8
7.2	Тема 19-20 Волейбол	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	ОК -8
8	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	x	x	x	x	x	x	x	8	x	x	ОК -8
8.1	Тема 21-22 Легкая атлетика	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	ОК -8
8.2	Тема 23-24 Гимнастика	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	ОК-8
10.	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	x	x	2	x	x	x	x	8	2	x	ОК -8
10.1	Тема 25-26 О.Ф.П.	10	x	x	2	x	x	x	x	4	2	x	ОК -8
10.2	Тема 27-28 Волейбол	10	x	x	x	x	x	x	x	4	x	x	ОК -8
11.	Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	10	x	x	x	x	x	x	x	6	x	x	ОК -8
11.1	Тема 29-30 Баскетбол	10	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	ОК -8
11.2	Тема 31-32 Легкая атлетика	10	x	x	x	x	x	x	x	3	x	x	ОК -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, 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.	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 техники 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 (МАБИБ), 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