

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Б.1.Б.34 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки: 38.03.03 Управление персоналом**

**Профиль подготовки: Управление персоналом организации**

**Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: заочная**

## 1. Цели освоения дисциплины

**Целями освоения дисциплины «Б.1.Б.34 Физическая культура и спорт» являются:**

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б. Б.34 «Физическая культура и спорт» к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б.1Б.34 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
<b>(ОК-8)</b> 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 «Б1.Б.34 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	Сессия № 7		Сессия № 8		Сессия №9		Сессия №10	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1	Лекции (Л)										
2	Лабораторные работы (ЛР)										
3	Практические занятия (ПЗ)			2	16	2	16	2	16	2	14
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										2
12	Наименование вида промежуточной аттестации									зачет	
13	Всего	8	62	2	16	2	16	2	16	2	16

## 5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

**Таблица 5.1 – Структура дисциплины**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Сессия	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых
			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>	7			2					4			ОК -8
1.1	<b>Тема 1</b> Легкая атлетика	7								2			ОК -8
1.2	<b>Тема 2</b> Волейбол	7								2			ОК -8
2.	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7								4			ОК -8
2.1	<b>Тема 3</b> Гимнастика	7								2			ОК -8
2.2	<b>Тема 4</b> Легкая атлетика	7								2			ОК -8
3.	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	7								4			ОК -8
3.1	<b>Тема 5 -6</b> Лыжная подготовка	7								4			ОК -8
4.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	7								4			ОК -8
4.1	<b>Тема 7</b> Легкая атлетика	7								2			ОК -8
4.2	<b>Тема 8</b> Баскетбол	7								2			ОК -8
5.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7								16			ОК-8
6.	<b>Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	8			2					8			ОК -8
6.1	<b>Тема 9-10</b> Лыжная подготовка	8								4			ОК -8
6.2	<b>Тема 11</b> Футбол	8								2			ОК -8
6.3	<b>Тема 12</b> О.Ф.П.	8								2			ОК-8

№ п/п	Наименования разделов и тем	Сессия	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых
			лекции	лабораторная работа	практические занятия	семинары	курсовое проектирован ие	рефераты (эссе)	индивидуаль ные домашние задания	самостоятель ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточ ная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7.	<b>Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	8								8			ОК -8
7.1	<b>Тема 13-14 Гимнастика</b>	8								4			ОК -8
7.2	<b>Тема 15-16 О.Ф.П.</b>	8								4			ОК-8
8.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	8								16			ОК-8
9.	<b>Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	9			2					8			ОК -8
9.1	<b>Тема 17 -18 Баскетбол</b>	9								4			ОК -8
9.2	<b>Тема 19-20 Волейбол</b>	9								4			ОК -8
10.	<b>Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	9								8			
10.1	<b>Тема 21-22 Легкая атлетика</b>	9								4			ОК -8
10.2	<b>Тема 23-24 Гимнастика</b>	9								4			ОК-8
11.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>									16			ОК-8
12.	<b>Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	10			2					8			ОК -8
12.1	<b>Тема 25-26 О.Ф.П.</b>	10								4			ОК -8
12.2	<b>Тема 27-28 Волейбол</b>	10								4			ОК -8
13.	<b>Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	10								6			ОК -8
13.1	<b>Тема 29 Баскетбол</b>	10								2			ОК -8
13.2	<b>Тема 30-31 Легкая атлетика</b>	10								4			ОК -8
14.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	10			2					14		2	ОК -8
12.	<b>Всего по дисциплине</b>				8					62		2	ОК -8

## 5. 2. Структура и содержание дисциплины

**5.2.1- Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)**

**5.2.2- Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)**

**5.2.3- Темы практических занятий**

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
7 сессия		
ПЗ - 1	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	2
8 сессия		
ПЗ – 2	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	2
9 сессия		
ПЗ – 3	САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	2
10 сессия		
ПЗ – 4	САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	2
Итого по дисциплине		<b>8</b>

**5.2.4- Темы самостоятельных занятий**

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
7 сессия		
СЗ - 1	Легкая атлетика.	2
СЗ – 2	Волейбол.	2
СЗ – 3	Гимнастика	2
СЗ – 4	Легкая атлетика	2
СЗ – 5	Лыжная подготовка	2
СЗ – 6	Лыжная подготовка	2
СЗ – 7	Легкая атлетика	2
СЗ - 8	Баскетбол	2
8 сессия		
СЗ – 9	Лыжная подготовка	2
СЗ – 10	Лыжная подготовка	2
СЗ – 11	Футбол	2
СЗ – 12	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2

СЗ – 13	Гимнастика	2
СЗ – 14	Гимнастика	2
СЗ – 15	О.Ф.П.	2
СЗ – 16	О.Ф.П.	2
9 сессия		
СЗ – 17	Баскетбол	2
СЗ – 18	Баскетбол	2
СЗ – 19	Волейбол	2
СЗ – 20	Волейбол	2
СЗ – 21	Легкая атлетика	2
СЗ – 22	Легкая атлетика	2
СЗ – 23	Гимнастика	2
СЗ - 24	Гимнастика	2
10 сессия		
СЗ – 25	О.Ф.П.	2
СЗ – 26	О.Ф.П.	2
СЗ – 27	Волейбол	2
СЗ – 28	Волейбол	2
СЗ – 29	Баскетбол	2
СЗ – 30	Легкая атлетика	2
ПЗ – 31	Легкая атлетика	2
Промежуточная аттестация		2
Итого по дисциплине		72

**5.2.4- Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)**

**5.2.5- Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены планом)**

**5.2.6- Темы рефератов (не предусмотрены)**

**5.2.7- Темы эссе (не предусмотрены)**

**5.2.8- Темы индивидуальных домашних заданий (не предусмотрены)**

**5.2.9 – Вопросы для самостоятельного изучения**

№ п.п.	Наименование темы	Наименование вопроса	Объем, академические часы
1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. 2.Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.Формы самостоятельных	2



		<p>занятий.</p> <p>4.Содержание самостоятельных занятий.</p> <p>5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.</p> <p>6.Управление процессом самостоятельных занятий.</p> <p>7. Определение цели.</p> <p>8. Учет индивидуальных особенностей.</p> <p>9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.</p>	
2.	<p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>1. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.</p> <p>2. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>3. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>4. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.</p> <p>5. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.</p> <p>6 .Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.</p> <p>7. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.</p> <p>8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных</p>	2

		занятий.	
3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>1.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2.Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>3.Диспансеризация.</p> <p>4.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.</p> <p>5.Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>6. Виды педагогического контроля.</p>	2
4.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>1.Самоконтроль, его цель и задачи.</p> <p>2. Основные методы самоконтроля.</p> <p>3.Объективные и субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>4.Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>5.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>6.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	2
Итого по дисциплине			8

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

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

1. Малютина М.В. Физическая культура студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие \М.В.Малютина, В.И.Соболева, О.В.Загородняя, С.С.Загородний. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2016. – 84 с. ЭБС «Книгафонд»
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : учебник для вузов физической культуры. Л.П.Матвеев – Москва: Советский спорт, 2010.-340 с. ЭБС «Книгафонд»

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

1. Мироненко Е.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/Е.Н.Мироненко О..Л.Трещева Е.Б.Штучная, А.И.Муллер. - Москва :ИНТУИТ,2011.-197с. ЭБС «Книгафонд»
2. Балахничев В.В. Бегай, прыгай, метай [Электронный ресурс] Руководство по обучению легкой атлетике / В.В.Балахничев, В.Б.Зеличенка.- Москва; Человек.2011.-340 с. ЭБС «Книгафонд»
3. Серов Л.К. Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры /Л.К.Серов. – Москва: Человек 2011.-160 с. ЭБС «Книгафонд»
- 4.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [Электронный ресурс]: Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В. Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с. ЭБС «Книгафонд»

### **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 38.03.03 Управление персоналом, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от №

Разработал

В.В.Сапожников