

**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-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. 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
(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 «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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
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 проектирован- ие	рефераты (эссе)	инди- видуаль- ные домашние	самостоятель- ное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточ- ная аттестация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1.	Раздел1Физкультурное образование с професиональной направленностью	7			2					4				OK -8
1.1	Тема 1 Легкая атлетика	7								2				OK -8
1.2	Тема 2 Волейбол	7								2				OK -8
2.	Раздел 2 Физкультурное образование с професиональной направленностью.	7								4				OK -8
2.1	Тема 3 Гимнастика	7								2				OK -8
2.2	Тема 4 Легкая атлетика	7								2				OK -8
3.	Раздел 3 Физкультурное образование с професиональной направленностью	7								4				OK -8
3.1	Тема 5 -6Лыжная подготовка	7								4				OK -8
4.	Раздел 4 Физкультурное образование с професиональной направленностью	7								4				OK -8
4.1	Тема 7 Легкая атлетика	7								2				OK -8
4.2	Тема 8 Баскетбол	7								2				OK -8
5.	Объем дисциплины в семестре	7								16				OK-8
6.	Раздел 5 Физкультурное образование с професиональной направленностью	8			2					8				OK -8
6.1	Тема 9-10 Лыжная подготовка	8								4				OK -8
6.2	Тема 11 Футбол	8								2				OK -8
6.3	Тема 12 О.Ф.П.	8								2				OK-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)	направленность	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.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	8								8				OK -8
7.1	Тема 13-14 Гимнастика	8								4				OK -8
7.2	Тема 15-16 О.Ф.П.	8								4				OK -8
8.	Объем дисциплины в семестре	8								16				OK -8
9.	Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9			2					8				OK -8
9.1	Тема 17 -18 Баскетбол	9								4				OK -8
9.2	Тема 19-20 Волейбол	9								4				OK -8
10.	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью	9								8				
10.1	Тема 21-22 Легкая атлетика	9								4				OK -8
10.2	Тема 23-24 Гимнастика	9								4				OK -8
11.	Объем дисциплины в семестре									16				OK -8
12.	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	10			2					8				OK -8
12.1	Тема 25-26 О.Ф.П.	10								4				OK -8
12.2	Тема 27-28 Волейбол	10								4				OK -8
13.	Раздел 10Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	10								6				OK -8
13.1	Тема 29 Баскетбол	10								2				OK -8
13.2	Тема 30-31 Легкая атлетика	10								4				OK -8
14.	Объем дисциплины в семестре	10			2					14		2		OK -8
12.	Всего по дисциплине				8					62		2		OK -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		8

5.2.4- Темы самостоятельных занятий

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем академические часы
7 сессия		
C3 - 1	Легкая атлетика.	2
C3 – 2	Волейбол.	2
C3 – 3	Гимнастика	2
C3 – 4	Легкая атлетика	2
C3 – 5	Лыжная подготовка	2
C3 – 6	Лыжная подготовка	2
C3 – 7	Легкая атлетика	2
C3 - 8	Баскетбол	2
8 сессия		
C3 – 9	Лыжная подготовка	2
C3 – 10	Лыжная подготовка	2
C3 – 11	Футбол	2
C3 – 12	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2

C3 – 13	Гимнастика	2
C3 – 14	Гимнастика	2
C3 – 15	О.Ф.П.	2
C3 – 16	О.Ф.П.	2
9 сессия		
C3 – 17	Баскетбол	2
C3 – 18	Баскетбол	2
C3 – 19	Волейбол	2
C3 – 20	Волейбол	2
C3 – 21	Легкая атлетика	2
C3 – 22	Легкая атлетика	2
C3 – 23	Гимнастика	2
C3 - 24	Гимнастика	2
10 сессия		
C3 – 25	О.Ф.П.	2
C3 – 26	О.Ф.П.	2
C3 – 27	Волейбол	2
C3 – 28	Волейбол	2
C3 – 29	Баскетбол	2
C3 – 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.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<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. Балахников В.В. Бегай, прыгай, метай [Электронный ресурс] Руководство по обучению легкой атлетике / В.В.Балахников, В.Б.Зеличенко.- 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