

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

**Кафедра «Физического воспитания и спорта»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.Б.27 Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки:** 39.03.03 Организация работы с молодежью

**Профиль подготовки (специализация):** организация работы с молодежью на  
региональном и муниципальном уровне

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Форма обучения** очная

Оренбург 2015 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются: изучение базовых, ключевых понятий, составляющих теоретическую основу для понимания проблематики вопросов воспитания, организации досуга, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Физическая культура и спорт» является основополагающей, представлен в табл. 2.2.

**Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Физическая культура	Гимнастика

**Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины**

Дисциплина	Раздел
Элективные курсы по физической культуре	Легкая атлетика

## 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 Этап 2: знать методы и средства физической культуры	Этап 1: применять систему знаний, умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья Этап 2: применять систему умений, обеспечивающих сохранение здоровья	Этап 1: навыки использовать методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности; Этап 2: навыки использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности;

ПК-34 готовностью содействовать деятельности спортивно- оздоровительных организаций молодежи	Этап 1: социально – биологических основах физической культуры, Этап 2: основ здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах	Этап 1: воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств Этап 2: умения содействовать деятельности спортивно- оздоровительных организаций молодежи	Этап 1: навыки использовать знания физической культуры; Этап 2: навыки использовать средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности;
ПК-36 способность участвовать в организации спортивно- оздоровительных мероприятий молодежи	Этап 1: знания в сфере физического воспитания Этап 2: знания в организации спортивно- оздоровительных мероприятиях молодежи	Этап 1: умения в сфере физического воспитания Этап 2: умения в организации спортивно- оздоровительных мероприятиях молодежи	Этап 1: навыки в сфере физического воспитания Этап 2: навыки в организации спортивно- оздоровительных мероприятиях молодежи

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единиц (72 академических часов), 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 № 3		Семестр № 4		Семестр № 7		Семестр № 8	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
1	Лекции (Л)										
2	Лабораторные работы (ЛР)										
3	Практические занятия (ПЗ)										
4	Семинары (С)	66		16		16		18		16	
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		18		18	

## 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										Коды формируемых компетенций
			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</b>	3				16							ОК-8; ПК-34; ПК-36
1.1.	<b>Тема 1</b> Общая физическая подготовка	3				4							ОК-8; ПК-34; ПК-36
1.2.	<b>Тема 2</b> Гимнастика	3				4							ОК-8; ПК-34; ПК-36
1.3.	<b>Тема 3</b> Футбол	3				4							ОК-8; ПК-34; ПК-36
1.4.	<b>Тема 4</b> Лыжная подготовка	3				4							ОК-8; ПК-34; ПК-36
2.	<b>Контактная работа</b>	3				16						2	х
3.	<b>Самостоятельная работа</b>	3											х
4.	<b>Объем дисциплины в</b>	х				16						2	х

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			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
	<b>семестре</b>												
5.	<b>Раздел 2</b>	4				16							ОК-8; ПК-34; ПК-36
5.1..	<b>Тема 5</b> Легкая атлетика	4				6							ОК-8; ПК-34; ПК-36
5.2.	<b>Тема 6</b> Волейбол	4				6							ОК-8; ПК-34; ПК-36
5.3.	<b>Тема 7</b> Баскетбол	4				4							ОК-8; ПК-34; ПК-36
6.	<b>Контактная работа</b>	4				16						2	х
7.	<b>Самостоятельная работа</b>	4											х
8.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	х				16						2	х
9.	<b>Раздел 3</b>	7				18							ОК-8; ПК-34; ПК-36
9.1.	<b>Тема 8</b> Общая физическая подготовка	7				6							ОК-8; ПК-34; ПК-36
9.2.	<b>Тема 9</b> Гимнастика	7				4							ОК-8; ПК-34; ПК-36

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			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
9.3.	<b>Тема 10</b> Футбол	7				4							ОК-8; ПК-34; ПК-36
9.4.	<b>Тема 11</b> Лыжная подготовка	7				4							ОК-8; ПК-34; ПК-36
10.	<b>Контактная работа</b>	7				18							х
11.	<b>Самостоятельная работа</b>	7											х
12.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	х				18							х
13.	<b>Раздел 4</b>	8				16							ОК-8; ПК-34; ПК-36
13.1.	<b>Тема 12</b> Легкая атлетика	8				6							ОК-8; ПК-34; ПК-36
13.2.	<b>Тема 13</b> Волейбол	8				6							ОК-8; ПК-34; ПК-36
13.3.	<b>Тема 14</b> Баскетбол	8				4							ОК-8; ПК-34; ПК-36
5.	<b>Контактная работа</b>	8				16						2	х
6.	<b>Самостоятельная работа</b>	8											х
7.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	х				16						2	х

№ п/п	Наименования разделов и тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы										Коды формируемых компетенций
			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
8.	Всего по дисциплине	х				66					6		х



## **5.2. Содержание дисциплины**

### **5.2.1 – Темы лекций**

**Не предусмотрено учебным планом**

### **5.2.2 – Темы лабораторных работ**

**Не предусмотрено учебным планом**

### **5.2.3 – Темы практических занятий**

**Не предусмотрено учебным планом**

### **5.2.4 – Темы семинарских занятий**

№ п.п.	Наименование темы занятия	Объем, академические часы
С-1	Общая физическая подготовка	4
С-2	Гимнастика	4
С-3	Футбол	4
С-4	Лыжная подготовка	4
С-5	Легкая атлетика	6
С-6	Волейбол	6
С-7	Баскетбол	4
С-8	Общая физическая подготовка	6
С-9	Гимнастика	4
С-10	Футбол	4
С-11	Лыжная подготовка	4
С-12	Легкая атлетика	6
С-13	Волейбол	6
С-14	Баскетбол	4
Итого по дисциплине		66

### **5.2.5 Темы курсовых работ (проектов)**

**Не предусмотрено учебным планом**

### **5.2.6 Темы рефератов**

**Не предусмотрено учебным планом**

### **5.2.7 Темы эссе**

**Не предусмотрено учебным планом**

### **5.2.8 Темы индивидуальных домашних заданий**

**Не предусмотрено учебным планом**

### **5.2.9 – Вопросы для самостоятельного изучения**

**Не предусмотрено учебным планом**

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

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

1. Мироненко Е.Н. Физическая культура: учебник\Е.Н.Мироненко, О.Л.Трещева, Е.Б.Штучная, А.И.Муллер. -Москва :ИНТУИТ, 2012. -197с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты[текст] Учебник для вузов физической культуры . Л.П.Матвеев –Москва: Советский спорт, 2010. -340 с.

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

1. Балахничев В.В. Бегай, прыгай, метай [текст] Руководство по обучению легкой атлетике \ В.В.Балахничев, В.Б.Зеличенка.- Москва; Человек.2013.-340 с.
2. Серов Л.К.Профессиональный отбор в спорте [текст] Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры \ Л.К.Серов. – Москва: Человек 2011.- 160 с.
- 3.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [текст] Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев,А.В.Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с.
- 4.Мирошниченко.Е.Н. Физическая культура [текст] Учебник \Е.Н.Мирошниченко,О.Л.Трещева. Е.Б.Штучная, А.И.Муллер \Москва: ИНТУИТ 2012 . 197 с.

## **6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, включающее:

- конспект лекций;
- темы семинарских занятий. (Методический кабинет Института управления ОГАУ)

## **6.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине, включающее:

- методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов;
- методические рекомендации по подготовке к занятиям. (Методический кабинет Института управления ОГАУ)

## **6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Open Office
2. Google Chrome

## **6.6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

2. <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

3. <http://olympic.ware.com.ua/>

OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

4. <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm>

Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической

конференции.

**7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

**Таблица 7.1 – Материально-техническое обеспечение лабораторных работ**

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом

Номер ЛР	Тема лабораторной работы	Название специализированной лаборатории	Название спецоборудования	Название технических и электронных средств обучения и контроля знаний
1	2	3	4	5
ЛР-1				
ЛР-2				
...				

Занятия семинарского типа проводятся в аудиториях, оборудованных учебной доской, рабочим местом преподавателя (стол, стул), а также посадочными местами для обучающихся, число которых соответствует численности обучающихся в группе.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодежью» утвержденным приказом МИНОБРНАУКИ РФ от 20.10.2015 № 1173

Разработал: \_\_\_\_\_ В.В.Сапожников

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Зав. кафедрой: \_\_\_\_\_ В.И. Соболева