МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической
работе_____Н.И. Тришкина
«26» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.1 Общая физическая подготовка»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
09.03.01 Информатика и вычислительная техника
(код и наименование направления подготовки)

Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год начала реализации программы (набора)
2019

г. Орск 2018

Рабочая программа дисциплины «*Б.1.Д.В.Э.1.1 Общая физическая подготовка***» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018.**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника.

© Морозов О.В., 2018
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2018

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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 профессиональной деятельности.

Задачи:

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

– обеспечение общей физической подготовленности, приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)».

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют.*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют.*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	**Знать:** нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности **Уметь:** выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте **Владеть:** методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	**70**	**70**	**70**	**64**	**54**	**328**
Вид итогового контроля	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ППФП	14
2	Средства и методы общей физической подготовки	14
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	22
4	Обучение и совершенствование элементов волейбола	20
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ППФП	4
2	Средства и методы общей физической подготовки	14
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	14
5	Обучение и совершенствование элементов баскетбола	24
6	Совершенствование лыжной подготовки	14
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ППФП	14
2	Средства и методы общей физической подготовки	20
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	14
4	Обучение и совершенствование элементов волейбола	22
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ППФП	12
2	Средства и методы общей физической подготовки	20
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	12
3	Обучение и совершенствование элементов волейбола	20
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ППФП	10
1	Средства и методы общей физической подготовки	12
2	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	12
3	Обучение и совершенствование элементов волейбола	20
	Итого:	54
	Всего:	**328**

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)

Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья». Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.

Раздел № 2. Средства и методы общей физической подготовки

Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).

Раздел № 3. Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики

Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции. Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений. Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Раздел № 4. Обучение и совершенствование элементов волейбола

Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару. Совершенствование контрольных упражнений.

Раздел № 5. Обучение и совершенствование элементов баскетбола

Обучение и совершенствование элементов баскетбола: ведение, выбивание, броскам в кольцо, передачам. Обучение индивидуальным действиям тактики нападения, защиты. Выполнение зачетных требований.

Раздел № 6. Совершенствование лыжной подготовки

Обучение правильному подбору, пользованию лыжным инвентарем с выполнением строевых приемов и команд. Освоение техники попеременного двушажного и четырехшажного

шагов, подъемов и спусков с горы. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости.	8
5,6	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	4
7-9	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	6
10,11	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	4
12-18	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	14
19,20	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	4
21,22	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений.	4
23	3	Тренировка бега контрольных дистанций.	2
24,25	3	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	4
26-30	4	Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару.	10
31-35	4	Совершенствование контрольных упражнений.	10
		Итого 1 семестр	**70**
36-37	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия	4
38-39	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	4
40-42	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	4
42	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	2
43-49	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	14
50-52	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	6
53-56	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений.	6
57	3	Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2
58-61	4	Обучение правилам игры, технике выполнения подач,	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		передач, блокированию, нападающему удару.	
62-64	4	Совершенствование контрольных упражнений.	6
65-66	6	Обучение правильному подбору, пользованию лыжным инвентарем с выполнением строевых приемов и команд.	4
67-69	6	Освоение техники попеременного двушажного и четырехшажного шагов, подъемов и спусков с горы.	6
70-71	6	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.	4
		Итого 2 семестр:	**70**
72-74	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия	6
75-77	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	6
78-79	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	4
80-81	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	4
82-88	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	14
89-90	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	4
91-92	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений.	4
93-95	3	Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	6
96-102	4	Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару.	14
103-106	4	Совершенствование контрольных упражнений.	8
		Итого 3 семестр:	**70**
107-109	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия	6
110-112	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	6
113-114	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	4
115-116	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	4
117-122	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	12
123-124	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	4
125-126	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		прыжковых упражнений.	
127-128	3	Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	4
129-134	4	Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару.	12
135-138	4	Совершенствование контрольных упражнений.	8
		Итого 4 семестр:	**64**
139-140	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия	4
141	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	2
142	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	2
143	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	2
144-150	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	14
151-153	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	6
154-155	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений.	4
156-157	3	Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	4
158-159	4	Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару.	4
160-164	4	Совершенствование контрольных упражнений.	12
		Итого 5 семестр:	**54**
		Итого:	**328**

Содержание дисциплины «Общая физическая подготовка» для студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1	**Общая физическая подготовка (ОФП):** Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помо-	74

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
	щью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	
2	**Элементы различных видов спорта:** **Легкая атлетика.** Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. **Спортивные игры.** Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.	44 26
3	**Подвижные игры и эстафеты с** предметами и без них, **с** простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.	22
4	**Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:** Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата; – желудочно-кишечного тракта и почек: – нарушений зрения	92
5	**Контрольный раздел** Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.	10
6	**Лыжный спорт** Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.	60
	Всего:	**328**

Примечание: количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов и др.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – Режим доступа //http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf/

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

5.2 Дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов / И.С. Барчуков ; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее професс. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5. – 20 экземпляров.

2. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:Спорт, 2016. - 240 с. ISBN 978-5-9907240-3-7 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=914085

3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим досту-па: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

4. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. – Режим доступа: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606/

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Теория и практика физической культуры».

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Библиотека Гумер – https://www.gumer.info/
2. КиберЛенинка **–** https://cyberleninka.ru/

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ГТО. Информационный сайт – https://www.gto.ru/
2. Спортивная Россия - https://www.infosport.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации – https://www.minsport.gov.ru/.

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – http://www.biblioclub.ru/
2. ЭБС Znanium.com - https://znanium.com/

5.5. Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Enrollment for Education Solutions (EES) по государственному контракту: № 5Д/18 от 13.06.2018 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	QuickTime Player	Бесплатное ПО, https://www.apple.com/legal/sla/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (ауд. № 1-318, 2-311, 4-307).

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
Учебные аудитории: - для проведения занятий семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Спортивный комплекс: - спортивный зал	Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные ракетки, теннисные столы)
Помещения для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника
код и наименование

Профиль: Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.1.1 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2019

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от «05» 09 20 18 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания — подпись — О.В. Морозов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Доцент — подпись — О.В. Морозов
должность *подпись* *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
09.03.01 Информатика и вычислительная техника — Е.Е. Сурина 12.09.2018
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий библиотекой — М.В. Камышанова
личная подпись *расшифровка подписи*

Начальник ИКЦ — М.В. Сапрыкин
личная подпись *расшифровка подписи*

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 09.03.01 ПОСВТАС. 44 / 09.2018
учетный номер

Начальник ИКЦ — М.В. Сапрыкин
личная подпись *расшифровка подписи*