


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. Гритскина  
«26» сентября 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.Д.В.Э.1.5 Общая физическая подготовка»

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

(код и наименование направления подготовки)

Прикладная информатика в экономике

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год начала реализации программы (набора)

2019

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.Д.В.Э.1.5 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 09.03.03 Прикладная информатика.

© 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	<b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности <b>Уметь:</b> выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте <b>Владеть:</b> 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
<b>Практические занятия (ПЗ)</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	

#### 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:	<b>328</b>

## 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 передач, блокированию, нападающему удару.	10
31-35	4	Совершенствование контрольных упражнений.	10
		<b>Итого 1 семестр</b>	<b>70</b>
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 передач, блокированию, нападающему удару.	8
62-64	4	Совершенствование контрольных упражнений.	6
65-66	6	Обучение правильному подбору, пользованию лыжными	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		инвентарем с выполнением строевых приемов и команд.	
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
		<b>Итого 2 семестр:</b>	<b>70</b>
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
		<b>Итого 3 семестр:</b>	<b>70</b>
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 прыжковых упражнений.	4
127-128	3	Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
129-134	4	Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару.	12
135-138	4	Совершенствование контрольных упражнений.	8
		<b>Итого 4 семестр:</b>	<b>64</b>
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
		<b>Итого 5 семестр:</b>	<b>54</b>
		<b>Итого:</b>	<b>328</b>

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

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1	<p><b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>  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</p> <p>Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным ре-</p>	74





## 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.orск.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf/](http://library.ogti.orск.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 профес. 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](http://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/](http://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, <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
	Mozilla Firefox	Свободное ПО, <a href="https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/">https://www.mozilla.org/en-US/foundation/licensing/</a>
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	QuickTime Player	Бесплатное ПО, <a href="https://www.apple.com/legal/sla/">https://www.apple.com/legal/sla/</a>
Просмотр и печать файлов в формате PDF	Adobe Reader	Бесплатное ПО, <a href="http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html">http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html</a>

## 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	Материально-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: 09.03.03 Прикладная информатика  
код и наименование

Профиль: Прикладная информатика в экономике

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.1.5 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 \_\_\_\_\_ О.В. Морозов \_\_\_\_\_  
Кафедра физического воспитания \_\_\_\_\_ подпись расшифровка подписи  
наименование кафедры

Исполнители:  
Доцент \_\_\_\_\_ О.В. Морозов \_\_\_\_\_  
должность подпись расшифровка подписи

\_\_\_\_\_ должность

\_\_\_\_\_ подпись

\_\_\_\_\_ расшифровка подписи

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методической комиссии по направлению подготовки  
09.03.03 Прикладная информатика \_\_\_\_\_ Е.Е. Сурипа 12.09.2018 \_\_\_\_\_  
код и наименование личная подпись расшифровка  
подпись

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_ М.В. Камьшанова \_\_\_\_\_  
подпись личная подпись расшифровка

Начальник ИКЦ \_\_\_\_\_ М.В. Сапрыкин \_\_\_\_\_  
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ \_\_\_\_\_ 09.03.03 1719 451 09.2018 \_\_\_\_\_  
учетный номер

Начальник ИКЦ \_\_\_\_\_ М.В. Сапрыкин \_\_\_\_\_  
личная подпись расшифровка подписи