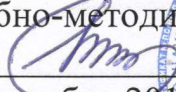


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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  
«25» сентября 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.9.1 Общая физическая подготовка»*

Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

(код и наименование направления подготовки)

Материаловедение и технологии материалов в машиностроении

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2020

г. Орск 2019

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.9.1 Общая физическая подготовка» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2019. – 17 с.**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

© Морозов О.В., 2019  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2019

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины .....	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине .....	4
4 Структура и содержание дисциплины .....	5
4.1 Структура дисциплины .....	5
4.2 Содержание разделов дисциплины .....	9
4.3 Практические занятия (семинары) .....	10
4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	14
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	15
5.1 Основная литература .....	15
5.2 Дополнительная литература .....	15
5.3 Периодические издания.....	15
5.4 Интернет-ресурсы .....	15
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий .....	16
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	16
Лист согласования рабочей программы дисциплины .....	18
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины.....	

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** целью физического воспитания студентов вуза является 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 жизни и профессиональной деятельности

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и 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.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: Отсутствуют

Постреквизиты дисциплины: Отсутствуют

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<b><u>Знать:</u></b> – основные средства и методы физического воспитания <b><u>Уметь:</u></b> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств <b><u>Владеть:</u></b> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

а) очная форма обучения

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>Общая трудоём- кость</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				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		20		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	20		20		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10		10		-
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10		10		-
	Итого:	70	-	70	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		20		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	20		20		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10		10		-
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10		10		-
	Итого:	70	-	70	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		20		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	20		20		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10		10		-
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10		10		-
	Итого:	70	-	70	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		10		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	20		20		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10		14		-
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10		10		-
	Итого:	64	-	64	-	-

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	10		10		-
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	20		10		-
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	20		10		--
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10		14		-
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10		10		-
	Итого:	54	-	54	-	-

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>	-	-	-	-	-	2,25	2,25
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	2	2
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	-	-	-	-	-	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55,75</b>	<b>325,75</b>
- самостоятельное изучение разделов дисциплины;	54	54	54	54	54	35	305
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;						2	2
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)						18,75	18,75
<b>Вид итогового контроля</b>						<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10				10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10				10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10				10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10				10
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	-		-	<b>54</b>

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10				10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10				10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10				10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10				10
	Итого:	54	-		-	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10				10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10				10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10				10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10				10
	Итого:	54	-		-	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10				10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10				10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10				10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10				10
	Итого:	54	-		-	54



## Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	14				14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10				10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10				10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10				10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10				10
	Итого:	54	-		-	54

## Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ОФП	18	2			16
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10				10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10				10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10				10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10				10
	Итого:	58	2		-	56

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

#### Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, которые направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Отдельные упражнения специальной подготовки направлены на достижение высоких личных результатов в выбранной сфере деятельности.

#### Раздел № 2. Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.

Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.

#### Раздел № 3. Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.

Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д. Практика судейства игры в баскетбол.

#### Раздел № 4. Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.

Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. Техника обучения передвижения футболистов, остановки мяча, обманные движения и отбор

мяча. Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. Организация соревнований и правила судейства.

#### **Раздел № 5. Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис.**

Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары. Организация соревнований и правила судейства.

#### **4.3 Практические занятия (очная форма обучения)**

а) основная группа

№ п/п	№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	1	ОФП	10
2	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.	10
3	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	10
4	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	8
5	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.	10
6	3	Практика судейства игры в баскетбол	2
7	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	4
8	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	4
9	4	Организация соревнований и правила судейства.	2
10	5	Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях	4
11	5	Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.	6
		<b>Итого 1 семестр</b>	<b>70</b>
13	1	ОФП	10
14	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.	10
15	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	10
16	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	4
17	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву,	4

№ п/п	№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
		броскам с дальней дистанции и т.д.	
18	3	Практика судейства игры в баскетбол	2
19	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	10
20	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	8
21	4	Организация соревнований и правила судейства.	2
22	5	Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях	6
23	5	Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.	4
		<b>Итого 2 семестр</b>	<b>70</b>
25	1	ОФП	10
26	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.	10
27	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	10
28	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	4
29	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.	4
30	3	Практика судейства игры в баскетбол	2
31	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	10
32	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	8
33	4	Организация соревнований и правила судейства.	2
34	5	Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях	4
35	5	Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.	6
		<b>Итого 3 семестр</b>	<b>70</b>
37	1	ОФП	10
38	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.	4
39	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	6
40	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	10

№ п/п	№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
41	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.	8
42	3	Практика судейства игры в баскетбол	2
43	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	8
44	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	2
45	4	Организация соревнований и правила судейства.	4
46	5	Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях	6
47	5	Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.	4
<b>Итого 4 семестр</b>			<b>64</b>
49	1	ОФП	10
50	2	Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых волейболисту.	6
51	2	Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям.	4
52	3	Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам.	4
53	3	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с дальней дистанции и т.д.	4
54	3	Практика судейства игры в баскетбол	2
55	4	Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока.	6
56	4	Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра.	4
57	4	Организация соревнований и правила судейства.	4
58	5	Обучение основным техническим элементам игры в настольный теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях	4
59	5	Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.	6
<b>Итого 5 семестр</b>			<b>54</b>
<b>Итого:</b>			<b>328</b>

б) специальная медицинская группа

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b>	74

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
	<p>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 реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>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.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p>	
2	<p><b>Элементы различных видов спорта:</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b> 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.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p>	44  86
3	<p><b>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложнокоординационных действий.</b> 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.</p>	22
4	<p><b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:</b></p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек;</li> <li>– нарушений зрения</li> </ul>	92
5	<p><b>Контрольный раздел</b></p> <p>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.</p>	10
	<b>Всего:</b>	<b>328</b>

Примечание: количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спор-

тивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов и др.

#### 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины (заочная форма обучения)

а) заочная форма обучения 1 семестр

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10
	Итого:	54

б) заочная форма обучения 2 семестр

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10
	Итого:	54

в) заочная форма обучения 3 семестр

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10
	Итого:	54

г) заочная форма обучения 4 семестр

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10
	Итого:	54

д) заочная форма обучения 5 семестр

№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	14
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	10
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	10
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	10
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	10
	Итого:	54

е) заочная форма обучения 6 семестр

№ раз-дела	Тема	Кол-во часов
1	ОФП	5
2	Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в волейбол.	5
3	Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол.	5
4	Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в футбол.	5
5	Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис	5
	Итого:	35

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная 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.

2. 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. – Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа // [http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf](http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf)

### 5.2 Дополнительная литература

1. Шулятьев, В.М. Волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. - 202 с. - ISBN 978-5-209-04350-8; – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226787>

### 5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Физкультура и спорт»

### 5.4 Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>
2. Всероссийская федерация спортивных игр / Режим доступа: <http://www.sport-express.ru>

## 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 № 3Д/19 от 10.06.2019 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, промежуточной аттестации.

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. № 4-307).

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска,
Помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- плакаты.



**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов  
код и наименование

Профиль: Материаловедение и технологии материалов в машиностроении

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.9.1 Общая физическая подготовка

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

Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры  
Физического воспитания (ОГТИ)  
наименование кафедры

протокол № 1 от «04» сентября 2019 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой  
Физического воспитания (ОГТИ)  
наименование кафедры  О.В. Морозов  
подпись расшифровка подписи


Исполнитель: доцент  
должность  О.В. Морозов  
подпись расшифровка подписи

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методической комиссии по направлению подготовки 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов  
код наименование  В.И. Грызунов  
личная подпись расшифровка подписи № 1 от 05.09.2019

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова  
личная подпись расшифровка подписи

Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ 22.03.01.ИТММ.56/09.2019  
Начальник ИКЦ  М.В. Сапрыкин  
личная подпись расшифровка подписи