

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  Г.И. Тришкина
«27» сентября 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.17.1 Общая физическая подготовка»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(код и наименование направления подготовки)

Муниципальное управление

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа прикладного бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год начала реализации программы (набора)

2018

г. Орск 2017

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.17.1 Общая физическая подготовка» /сост.
В.О. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ,
2017. – 19 с.**

Рабочая программа предназначена студентам очной и заочной формы обучения по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

© Морозов В.О., 2017
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2017

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 «Дисциплины (модули)» 1

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
<u>Знать:</u> – основные средства и методы физического воспитания	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<u>Уметь:</u> – подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	
<u>Владеть:</u> – методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

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
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

б) заочная 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	6 семестр	всего
Контактная работа:						2,25	2,25
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет)						0,25	0,25
Самостоятельная работа	54	54	54	54	54	55,75	325,75
Итого	54	54	54	54	54	58	328
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ППФП	14
2	Средства и методы общей физической подготовки	10
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	10
4	Обучение и совершенствование элементов волейбола	20
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ППФП	14
2	Средства и методы общей физической подготовки	10
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	10
5	Обучение и совершенствование элементов баскетбола	10
6	Совершенствование лыжной подготовки	10
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ППФП	24
2	Средства и методы общей физической подготовки	10
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	10
4	Обучение и совершенствование элементов волейбола	10
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных занятий
1	ППФП	24
2	Средства и методы общей физической подготовки	10
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	10
3	Обучение и совершенствование элементов волейбола	10
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов самостоятельных 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

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	ППФП	22				22
2	Средства и методы общей физической подготовки	16	2			14
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	16				16
4	Зачет: реферативная работа	4				4
	Итого:	58	2			56
	Всего:	328	2			326

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

а) очная форма обучения

№ 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, передач, блокированию, нападающему удару.	8
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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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 прыжковых упражнений.	4
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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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	<p>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 помощью 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</p>	74

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.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/>

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа : <http://minsportturizm.orb.ru>
2. Физическая культура. Здоровая нация. Успешная страна / режим доступа : <http://физическая-культура.рф>

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 № 2К/17 от 02.06.2017 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Opera	Бесплатное ПО, http://www.opera.com/ru/terms
	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 лекционного и 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 лекционного и 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; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	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

