

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.Д.В.Э.7.1 Общефизическая культура»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Психология образования

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск 2021

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры

протокол № 10 от "12" июня 2021 г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры


подпись

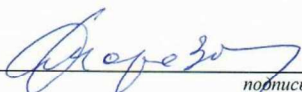
О.В. Даниленко

расшифровка подписи

Исполнитель:

доцент

должность


подпись

О.В. Морозов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

наименование кафедры


подпись


А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

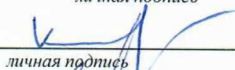
код наименование


личная подпись

А.Ю. Швацкий

расшифровка подписи


Заведующий библиотекой


личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ИКЦ


личная подпись

М.В. Сапрыкин

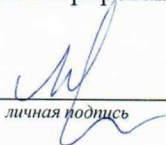
расшифровка подписи

Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ

44.03.02 По 066 / 06.2021

учетный номер

Начальник ИКЦ


личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

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 будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

– 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: требования безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке; обоснование оздоровительного значения общей физической подготовки и его важное место в общечеловеческой культуре, теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. Уметь: выполнять основные двигательные действия и технические приемы общей физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности, определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и общей физической подготовки с целью профилактики профессиональных

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		заболеваний и утомления на рабочем месте. Владеть: основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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
4	Обучение и совершенствование элементов волейбола	20
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ППФП	10
2	Средства и методы общей физической подготовки	10
3	Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики	14
4	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 (очная форма обучения)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости.	4
3-4	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	4
5	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	2
6-7	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	4
8-14	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	14
15-17	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	6
18-20	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений.	6
21-22	3	Тренировка бега контрольных дистанций.	4
23-25	3	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	6
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	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия	1
36	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	1
37	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	1
37	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	1
38-44	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	14
45-47	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	6
48-50	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений.	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
51	3	Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2
52-57	5	Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару.	12
58-63	5	Совершенствование контрольных упражнений.	12
64-65	6	Обучение правильному подбору, пользованию лыжным инвентарем с выполнением строевых приемов и команд.	4
66-68	6	Освоение техники попеременного двушажного и четырехшажного шагов, подъемов и спусков с горы.	6
69-70	6	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.	4
		Итого 2 семестр:	70
71-72	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия	4
73-74	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	4
75	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	2
76-77	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	4
78-87	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	20
88-89	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	4
90-91	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений.	4
92-94	3	Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	6
95-101	4	Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару.	14
102-105	4	Совершенствование контрольных упражнений.	8
		Итого 3 семестр:	70
106-107	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия	4
108-109	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	4
110	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	2
111-112	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	4
113-121	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	20
122-123	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	4
124-125	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
126-127	3	Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	4
128-133	4	Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару.	12
134-137	4	Совершенствование контрольных упражнений.	6
		Итого 4 семестр:	64
138-139	1	Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия	4
140	1	Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия.	2
141	1	Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья».	2
142	1	Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.	2
143-147	2	Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).	10
148-150	3	Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции.	6
151-152	3	Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений.	4
153-154	3	Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	4
155-159	4	Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару.	10
160-164	4	Совершенствование контрольных упражнений.	10
		Итого 5 семестр:	54
		Итого:	328

Содержание дисциплины «Общездоровья» 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</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>	74

Сибирский федеральный университет, 2014. –219с. – ISBN 978-5-7638-2997-6/ –Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / [Электронный ресурс] И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. – ISBN978-5-4475-5233-6. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе»

Журнал «Теория и практика физической культуры»

5.3 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. Всероссийская федерация волейбола / Режим доступа: <http://www.volley.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 Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 3В/20 от 01.06.2020 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRavWEBClass	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Пакет программ для проведения тестирования	ADTester	Бесплатное ПО, http://www.adtester.org/help/info/license/
Просмотр и печать файлов в формате PDF	AdobeReader	Бесплатное ПО, http://www.adobe.com/ru/legal/terms.html
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/

	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/
--	----------------	---

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения практических занятий, 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.

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; 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