

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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.3.1 Общая физическая подготовка»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

«Информатика», «Информатизация образования»

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2023

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.1 Общая физическая подготовка» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры

протокол № 10 от " 07 " июня 2023 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

наименование кафедры

подпись

О.В. Даниленко

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент

должность



подпись

В.О. Морозов

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии

по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

код наименование

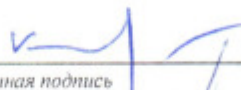
личная подпись



С.М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой



личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ОИТ



личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Морозов В.О., 2023

© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2023

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения 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 | <u>Знать:</u> – основные средства и методы физического воспитания <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

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) | 68 | 64 | 68 | 64 | 64 | 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 | 20 |
| 4 | Обучение и совершенствование элементов волейбола | 20 |
| | Итого: | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 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 | 14 |
| 6 | Совершенствование лыжной подготовки | 14 |
| | Итого: | 64 |

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 | 20 |
| | Итого: | 68 |

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 | 18 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики | 18 |
| 4 | Обучение и совершенствование элементов волейбола | 18 |
| | Итого: | 64 |
| | Всего: | 328 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка). Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья». Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол.

Раздел № 2. Средства и методы общей физической подготовки. Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости).

Раздел № 3. Обучение и совершенствование элементов легкой атлетики. Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции. Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений. Тренировка бега контрольных дистанций. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Раздел № 4. Обучение и совершенствование элементов волейбола. Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару. Совершенствование контрольных упражнений.

Раздел № 5. Обучение и совершенствование элементов баскетбола. Обучение и совершенствование элементов баскетбола: ведение, выбивание, броскам в кольцо, передачам. Обучение индивидуальным действиям тактики нападения, защиты. Выполнение зачетных требований.

Раздел № 6. Совершенствование лыжной подготовки. Обучение правильному подбору, пользованию лыжным инвентарем с выполнением строевых приемов и команд. Освоение техники попеременного двушажного и четырехшажного шагов, подъемов и спусков с горы. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

4.3 Практические занятия

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| 1-4 | 1 | Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, гибкости. | 8 |
| 5,6 | 1 | Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия. | 4 |
| 7-9 | 1 | Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного занятия для группы ОФП или «группы здоровья». | 6 |
| 10,11 | 1 | Обучение судейству видов спорта: легкая атлетика, волейбол, лыжный спорт, баскетбол. | 4 |
| 12-18 | 2 | Обучение строевым упражнениям, общеразвивающим упражнениям с предметами (гантели, гири, скакалки, мячи, гимнастические палки), для воспитания физических качеств (силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости). | 14 |
| 19,20 | 3 | Обучение бегу на короткие (30,60,100м) и длинные (2, 3 км) дистанции. | 4 |
| 21,22 | 3 | Использование равномерного бега, специальных беговых и прыжковых упражнений. | 4 |
| 23 | 3 | Тренировка бега контрольных дистанций. | 2 |
| 24,25 | 3 | Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. | 4 |
| 26-30 | 4 | Обучение правилам игры, технике выполнения подач, передач, блокированию, нападающему удару. | 10 |
| 31-35 | 4 | Совершенствование контрольных упражнений. | 10 |
| | | Итого 1 семестр | 68 |
| 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 |
| 70-71 | 6 | Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. | 4 |
| | | Итого 2 семестр: | 64 |
| 72-74 | 1 | Обучение подбору упражнений для быстроты, силы, выносливости, | 6 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| | | гибкости. Подготовка и проведение вводно-подготовительной части учебно-тренировочного занятия | |
| 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: | 68 |
| 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 |
| 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, | 2 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--|--------------|
| | | лыжный спорт, баскетбол. | |
| 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. | 10 |
| | | Итого 5 семестр: | 64 |
| | | Итого: | 328 |

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. (20 экз.)

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.

3. Жданов, С.И. Спортивно-видовые технологии физической подготовки студента [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост. С. И. Жданов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 446 Кб). - Орск , 2018. -Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа http://library.ogti.ru/global/metod/metod2018_12_03.pdf

5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / [Электронный ресурс] Л.Н.Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалов, Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: 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

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

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационные справочные системы:

1. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный
2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
3. Infolio - Университетская электронная библиотека – <http://www.infoliolib.info/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы (свободный доступ)

1. Физическая культура. Здоровая нация. Успешная страна / режим доступа : <http://физическая-культура.рф>

5.4.4 Дополнительные Интернет-ресурсы

1. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / режим доступа : <http://minsportturizm.orb.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 | РЕД ОС «Стандартная» для Рабочих станций* | Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г. |
| Офисный пакет | LibreOffice | Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/ |
| Интернет-браузер | Chromium | Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/ |
| | Яндекс.Браузер | Бесплатное ПО, https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ |

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Методико-практическая работа проводится в спортивных залах с использованием следующего инвентаря:

| № | Наименование помещения | Размеры и S помещения | Пропускная способность | Наличие ТСО и др. ср-в |
|---|---|------------------------|------------------------|--|
| 1 | Спортзал административного корпуса (№1) | 32x14м 448кв.м) | 35 чел. | 20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча |
| 2 | Спортзал корпуса № 2 | 24x12 м (288 кв. м) | 25 чел. | 20 в/мячей 20 б/мячей 5 ф/мяча |
| 3 | Лыжехранилище | 64 кв.м (35 кв.м) | 100-150 пар лыж | магнитофон 1 единица, спортивный инвентарь |
| 4 | Теннисная комната | 5x5 м | 8 чел. | 2 теннисных стола |

| | | | | |
|--|--|------------|--|--|
| | | (25 кв.м.) | | |
|--|--|------------|--|--|

Занятия лекционного типа, групповые и индивидуальные консультации, текущий и промежуточный контроль, самостоятельное изучение разделов дисциплины могут быть организованы в следующих аудиториях:

| Наименование помещения | Материальное-техническое обеспечение |
|--|---|
| Учебные аудитории: - для проведения занятий лекционного типа (1-144); | Учебная мебель, доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет») |
| - для групповых и индивидуальных консультаций (2-204); | Учебная мебель, доска, персональные компьютеры с выходом в локальную сеть и сеть «Интернет» |
| - для текущего контроля и промежуточной аттестации (2-219) | Учебная мебель |
| Компьютерный класс (2-213) | Учебная мебель, передвижная доска, компьютеры (12) с выходом в локальную сеть и сеть «Интернет», проектор, экран, лицензионное программное обеспечение |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (2-311) | 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 |

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

- презентации к курсу лекций.