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 «30» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

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

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (код и наименование направления подготовки)

«Русский язык», «Литература» (наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы Программа прикладного бакалавриата

Квалификация
<u>Бакалавр</u>
Форма обучения
<u>Очная</u>

Год начала реализации программы (набора) 2014, 2015, 2016, 2017

Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.17.1 Общая физическая подготовка» /сост. О.В. Морозов - Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017. – 13с.

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профили: «Русский язык», «Литература».

[©] Морозов О.В., 2017 © Орский гуманитарнотехнологический институт (филиал) ОГУ, 2017

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 | 4 |
| 4.1 Структура дисциплины | 4 |
| 4.2 Содержание разделов дисциплины | 6 |
| 4.3 Практические занятия (семинары) | 6 |
| 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины | 10 |
| 5.1 Основная литература | 10 |
| 5.2 Дополнительная литература | 10 |
| 5.3 Периодические издания | 11 |
| 5.4 Интернет-ресурсы | 11 |
| 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные | 12 |
| справочные системы современных информационных технологий | |
| 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины | 12 |
| Лист согласования рабочей программы дисциплины | 13 |
| 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 |
|--|--------------------------|-------------|
| <u>Знать:</u> | ОК-8 | готовность |
| – основные средства и методы физического воспитания | поддерживать | уровень |
| Уметь: | физической | подготовки, |
| – подбирать и применять методы и средства физической культуры | и обеспечивающий | |
| для совершенствования основных физических качеств | полноценную деятельность | |
| Владеть: | | |
| - методами и средствами физической культуры для обеспечения полно- | | |
| ценной 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 | | | | емкость, ских часов | | |
|---------------|-----------|-----------|-----------|------------------------|-----------|-------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | всего |
| Практические | 70 | 70 | 70 | 64 | 54 | 328 |
| занятия (ПЗ) | | | | | | |
| Вид итогового | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |
| контроля | | | | | | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| | | Количество |
|-------------------------------|--|--------------|
| $\mathcal{N}_{\underline{o}}$ | Наименование разделов | часов |
| раздела | паименование разделов | практических |
| | | занятий |
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в | 18 |
| 2 | волейбол. | 16 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 20 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в | 10 |
| 4 | футбол. | 10 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| | | Количество |
|---------------------|--|--------------|
| $N_{\underline{0}}$ | Наименование разделов | часов |
| раздела | наименование разделов | практических |
| | | занятий |
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в | 18 |
| | волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в | 20 |
| 4 | футбол. | 20 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| | | Количество |
|---------------------|--|--------------|
| $N_{\underline{0}}$ | Наименование разделов | часов |
| раздела | наименование разделов | практических |
| | | занятий |
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в | 18 |
| | волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 10 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в | 20 |
| 4 | футбол. | 20 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 70 |

| | | Количество |
|---------------------|--|------------|
| $N_{\underline{0}}$ | Наименование разделов | часов |
| раздела | Паименование разделов | практическ |
| | | их занятий |
| 1 | ОФП | 10 |
| 2 | Обучение основным приемам и совершенствование техники игры в | 10 |
| 2 | волейбол. | 10 |
| 3 | Обучение и совершенствование элементов игры в баскетбол. | 20 |
| 4 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в | 12 |
| 4 | футбол. | 12 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| | | Количество |
|---------------------|--|------------|
| $N_{\underline{0}}$ | Наименование разделов | часов |
| раздела | наименование разделов | практическ |
| | | их занятий |
| 1 | ОФП | 10 |
| 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. | 12 |
| 5 | Обучение и совершенствование элементов игры в настольный теннис | 10 |
| | Зачет | 2 |
| | Итого: | 54 |
| | Всего: | 328 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел № 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка ($O\Phi\Pi$) — 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

| No | No | T | Кол-во |
|-----|---------|---|--------|
| п/п | раздела | Тема | часов |
| 1 | 1 | ОФП | 10 |
| 2 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и | 8 |
| | | передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к | |
| | | зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых | |
| | | волейболисту. | |
| 3 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, | 10 |
| | | блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, | |
| | | нападающему удару, обманным действиям. | |
| 4 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, | 8 |
| | | броскам. | 1.0 |
| 5 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в | 10 |
| | | баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с | |
| | 2 | дальней дистанции и т.д. | |
| 6 | 3 | Практика судейства игры в баскетбол | 2 |
| 7 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным | 4 |
| 0 | 4 | техническим приемам игрока. | 4 |
| 8 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. | 4 |
| 9 | 4 | Двусторонняя игра. | |
| 10 | 5 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 4 |
| 10 | 3 | Обучение основным техническим элементам игры в настольный | 4 |
| | | теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях | |
| 11 | 5 | Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары | 6 |
| 11 | 3 | справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у | U |
| | | приставленной половинки стола к тренировочной стенке-серийные | |
| | | удары, одиночные удары. | |
| 12 | | Зачет | 2 |
| | | Итого 1 семестр | 70 |
| 13 | 1 | ОФП | 10 |
| 14 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и | 8 |
| | | передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к | |
| | | зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых | |
| | | волейболисту. | |
| 15 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, | 10 |
| | | блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, | |
| | | нападающему удару, обманным действиям. | |
| 16 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, | 4 |
| | | броскам. | |
| 17 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в | 4 |

| No | $N_{\underline{0}}$ | Тема | Кол-во |
|-----|---------------------|---|--------|
| п/п | раздела | Тема | часов |
| | | баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, 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 |
| 24 | | Зачет | 2 |
| | | Итого 2 семестр | 70 |
| 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. | 8 |
| 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 |
| 36 | | Зачет | 2 |
| | | Итого 3 семестр | 70 |
| 37 | 1 | ΟΦΠ | 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, | 6 |

| $N_{\underline{0}}$ | No | Тема | Кол-во |
|---------------------|---------|--|---------|
| п/п | раздела | | часов |
| | | блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, нападающему удару, обманным действиям. | |
| 40 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 10 |
| 41 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в | 8 |
| | | баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с | |
| | | дальней дистанции и т.д. | |
| 42 | 3 | Практика судейства игры в баскетбол | 2 |
| 43 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным | 8 |
| 4.4 | 4 | техническим приемам игрока. | |
| 44 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. Двусторонняя игра. | 2 |
| 45 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 46 | 5 | Обучение основным техническим элементам игры в настольный | 6 |
| | | теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и | |
| | | накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях | |
| 47 | 5 | Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары | 4 |
| | | справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у | |
| | | приставленной половинки стола к тренировочной стенке- серийные | |
| | | удары, одиночные удары. | |
| 48 | | Зачет | 2 |
| 40 | 1 | Итого 4 семестр | 64 |
| <u>49</u> 50 | 2 | ОФП | 10 6 |
| 30 | 2 | Обучение и совершенствование техник перемещения, приемам и передачам мяча в парах, тройках, в условиях, приближенных к | Ü |
| | | зачетным требованиям. Развитие физических качеств, необходимых | |
| | | волейболисту. | |
| 51 | 2 | Обучение и совершенствование техник подачи, нападающим ударам, | 4 |
| | | блокированию. Обучение и совершенствование силовой подачи, | |
| | | нападающему удару, обманным действиям. | |
| 52 | 3 | Обучение и совершенствование техник ведения мяча, передач, броскам. | 4 |
| 53 | 3 | Обучение и совершенствование технико-тактических действий игры в | 4 |
| | | баскетбол: обучение зонной защиты, быстрому прорыву, броскам с | |
| | | дальней дистанции и т.д. | |
| 54 | 3 | Практика судейства игры в баскетбол | 2 |
| 55 | 4 | Обучение игры в парах, тройках. Обучение и тренировка основным техническим приемам игрока. | 4 |
| 56 | 4 | Остановка мяча грудью. Разучивание приема в упрощенных условиях. | 4 |
| | 4 | Двусторонняя игра. | |
| 57 | 4 | Организация соревнований и правила судейства. | 2 |
| 58 | 5 | Обучение основным техническим элементам игры в настольный | 4 |
| | | теннис: совершенствование навыков освоенных приемов срезок и | |
| 59 | 5 | накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. Удары | 6 |
| | | справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у | U |
| | | приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные | |
| | | удары, одиночные удары. | |
| 60 | | Зачет. | 2 |
| | | Итого 5 семестр | 54 |
| | | Итого: | 328 |

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

| No | Разделы дисциплины и их содержание | Объем |
|-----|---|-------|
| п/п | газделы дисциплины и их содержание | часов |
| | θόμια φυρμιούνα πολροποργα (ΦΦΠ): | |
| 1 | Общая физическая подготовка (СОФП): 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 состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного | 74 |
| | контроля и самоконтроля. | |
| | Дневник самоконтроля. | |
| 2 | Элементы различных видов спорта: Легкая атлетика. 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. Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. | 44 |
| 3 | Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. 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. | 86 22 |
| 4 | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика: Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: — нарушений опорно-двигательного аппарата; — желудочно-кишечного тракта и почек: — нарушений зрения | 92 |
| 5 | Контрольный раздел 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. | 10 |
| | Всего: | 328 |

Примечание: количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов и др.

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 професс. 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

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. 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
- 2. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / [Электронный ресурс] И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. М.; Берлин : Директ-Медиа, 2015. 183 с. ISBN 978-5-4475-5233-6. Режим доступа: //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 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. Открытая платформа «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/ После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.
- 2. ЭБС Znanium.com https://znanium.com/ После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

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 обес- печения | Наименование | Схема лицензирования, режим доступа |
|--|-------------------|--|
| Операционная система | Microsoft Windows | Подписка Enrollment for Education Solutions |
| Офисный пакет | Microsoft Office | (EES) по государственному контракту: № 2К/17 от 02.06.2017 г. |
| Просмотр и печать файлов в формате PDF | Adobe Reader | 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 |

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 | Материальное-техническое обеспечение | |
|-----------------------------------|--|--|
| Учебные аудитории: | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное | |
| - для проведения занятий | оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в | |
| семинарского типа; | сеть «Интернет») | |
| - для групповых и индивидуальных | | |
| консультаций; | | |
| - для текущего контроля и | | |
| промежуточной аттестации | | |
| Спортивный зал | Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскет- | |
| | больные, футбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные | |
| | ракетки, теннисные столы) | |
| Помещения для самостоятельной | Учебная мебель, компьютеры (3) с выходом в сеть | |
| работы обучающихся, для курсового | «Интернет» и обеспечением доступа в электронную | |
| проектирования (выполнения | информационно-образовательную среду Орского | |
| курсовых работ) | гуманитарно-технологического института (филиала) | |
| 1-318 | ОГУ, программное обеспечение | |

ЛИСТ

согласования рабочей программы

| Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) код и наименование | | | |
|---|--|--|--|
| Профили: <u>«Русский язык», «Литература»</u> | | | |
| Дисциплина: Б.1.В.ДВ.17.1 Общая физическая подготовка | | | |
| Форма обучения:очная | | | |
| (очная, очно-заочная, заочная) | | | |
| Год набора | | | |
| РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры | | | |
| Кафедра физического воспитания | | | |
| наименование кафедры | | | |
| протокол № 10 от "07" июня 2017 г. | | | |
| Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой | | | |
| Кафедра физического воспитания (Деро в О.В. Морозов | | | |
| наименование кафедры Содись расшифровка подписи | | | |
| Исполнители: | | | |
| доцент (Гента О.В. Морозов должность (подпись расшифровка подписи | | | |
| | | | |
| должность подпись расшифровка подписи | | | |
| | | | |
| СОГЛАСОВАНО: | | | |
| Председатель методической комиссии по направлению подготовки | | | |
| 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) С.М. Абрамов | | | |
| код наименование личная подпись расшифровка подписи | | | |
| Заведующий библиотекой Так - | | | |
| И.К. Тихонова | | | |
| личная подпись расшифровка подписи | | | |
| Начальник ИКЦ | | | |
| М.В. Сапрыкин | | | |
| личная подпись расшифровка подписи | | | |
| / | | | |
| Рабочая программа зарегистрирована в ИКЦ | | | |
| Начальник ИКЦ | | | |
| М.В. Сапрыкин | | | |
| | | | |