МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета прикладной
биотехнологии и инженерии
Коротков В.Г.
(подпись, расшифровка подписи)
29 августа 2016г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.11.1 Общефизическая культура»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ, СПЕЦИАЛИТЕТ

Направление подготовки
Все направления подготовки
(код и наименование направления подготовки)

Все
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
Бакалавриат, специалитет

Форма обучения
Очная

Оренбург 2016

Рабочая программа дисциплины «*Б.1.В.ДВ.11.1 Общефизическая культура»*
/сост. В.В. Баранов, С.П. Павлов - Оренбург: ОГУ, 2016

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения всех направлений подготовки

© Баранов В.В., 2016
© Павлов С.П., 2016
© ОГУ, 2016

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины 4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине 5
4 Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Структура дисциплины 6
4.2 Содержание разделов дисциплины 8
4.3 Практические занятия 11
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины 15
5.1 Основная литература 15
5.2 Дополнительная литература 15
5.3 Периодические издания 16
5.4 Интернет-ресурсы 16
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины 16
Лист согласования рабочей программы дисциплины 18
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
Приложения:
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности будущего бакалавра (специалиста), его общей и физической культуры, эрудиции.

2. Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами физической культуры.

3. Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров (специалистов) в направлении спортивного самосовершенствования.

4. Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

5. Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

6. Овладение системой практических умений и навыков средствами физической культуры обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра (специалиста).

7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Знать: основные этапы развития и становления предмета; - методологические основы предмета «Физическая культура»; - теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы проведения индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Уметь:** обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для бакалавров различных направлений подготовки; - применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; - применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня; - находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-8 способностью использовать методы и средства 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).
Очная форма обучения:

Вид работы	Трудоемкость академических часов					
	1семестр	2семестр	3семестр	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	ОФП	12
2	Аэробика	10
3	Волейбол	10
4	Тяжелая атлетика	12
5	Настольный теннис	8
6	Легкая атлетика	12
7	Плавание	6
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
2	Аэробика	10
3	Волейбол	12
4	Тяжелая атлетика	12
5	Настольный теннис	10
6	Легкая атлетика	10
7	Плавание	6
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
2	Аэробика	8
3	Волейбол	12
4	Тяжелая атлетика	14
5	Настольный теннис	8
6	Легкая атлетика	12
7	Плавание	6
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	10
2	Аэробика	8
3	Волейбол	10
4	Тяжелая атлетика	10
5	Настольный теннис	8
6	Легкая атлетика	10
7	Плавание	8
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	ОФП	8
2	Аэробика	6
3	Волейбол	10
4	Тяжелая атлетика	10
5	Настольный теннис	6
6	Легкая атлетика	10
7	Плавание	4
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента студентов является общая физическая подготовка. Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при общей физической подготовке, в учебную программу для вузов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценка в очках.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Раздел №2 Аэробика

Это наиболее распространенный, устоявшийся вид физкультурно-спортивной деятельности, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Специалисты выделяют базовую аэробику с низким и высоким уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие среднего уровня. Первый рекомендуется для начинающих, третий –для подготовленных, второй – промежуточный вариант. Виды аэробики: классическая аэробика (базовая), степ-аэробика, стретчинг, фитбол–аэробика.

Раздел №3 Волейбол

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях. При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке, выполняется в без опорном положении, т.е. в прыжке.

Подача – это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега прыжка и удара по мячу. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Тактика игры – это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах:

организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Тактика тесно связана с техникой. Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов. Тактика подачи имеет основную задачу – ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников. Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным)

Раздел №4 Тяжёлая атлетика

Тяжёлая атлетика – вид спорта, соревнования в поднятии штанги. О гиревом спорте, как об одном из видов тяжёлой атлетики в России заговорили в конце девятнадцатого века. Гиревой спорт, техника выполнения упражнений.

Гиревой спорт появился в Росси в конце XIX века. 10 августа 1885 года было принято решение о создании в Петербурге первого кружка любителей борьбы и силовых упражнений. Гиревой спорт - циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз. Гиревой спорт по воздействию на организм занимающихся является одним из наиболее эффективных средств физического развития.

Раздел №5 Настольный теннис

Настольный теннис (также употребляется название пинг-понг) — вид спорта, спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками на игровом столе с сеткой по определённым правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит противником.

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков. Настольный теннис — это динамичная спортивная игра, помогающая развивать реакцию, концентрацию внимания и двигательную активность.

Техника игры в настольный теннис очень многогранна. Чтобы достигнуть профессионального уровня, спортсмен должен овладеть различными оборонительными и атакующими ударами, а также уметь разнообразить стиль своей подачи. Подачи в настольном теннисе производятся так, чтобы точка соприкосновения мяча с накладкой ракетки находилась над поверхностью стола и не ниже уровня сетки. Плюс к этому, первая фаза подачи не должна начинаться ниже уровня поверхности игрового стола. Соперник и судья должны видеть весь процесс, поэтому мяч запрещено подбрасывать «из-под стола», а также укрывать его каким-либо образом.

Раздел №6 Легкая атлетика

Учебная работа по дисциплине легкая атлетика осуществляется в форме практических занятий на которых студенты осваивают навыки легкой атлетики, изучают элементы техники бега, комплексы упражнений по развитию физических качеств. В процессе учебной практики у студентов формируются умения и навыки самостоятельного выполнения элементов легкоатлетических упражнений.

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:

Гладкий – проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. В свою очередь подразделяется на: бег на короткие

дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров; бег на средние дистанции (миттель штрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров; бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.

Эстафетный – совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Раздел №7 Плавание

Пла́вание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), суставы (бедра, руки, шея), опорно-двигательный аппарат. Кроме того, плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Кроль – наиболее распространенный классический стиль плавания. Он является самым эффективным и благоприятным для организма стилем плавания.

Гребок начинается с погружения в воду ведущей руки. Часть корпуса, являющаяся продолжением ведущей руки, «смотрит» при этом вниз, а противоположный бок с готовящейся к следующему гребку рукой, наоборот, устремлен вверх. Следующий этап - верхняя рука с выпрямленной и напряженной ладонью как можно дальше выбрасывается вдоль линии корпуса – это и придает ускорение – и врезается в воду. Тело в это время подтягивается вперед. Во время чередований частей корпуса бедра и корпус вращаются вокруг осевой линии.

Ноги во время плавания кролем действуют по принципу гребного винта на судне. Бедра должны быть напряжены и держаться как можно ближе друг к другу. Ступни должны быть подвижными и гибкими. Для облегчения процесса обучения плаванию можно начать занятия с использованием ласт, это также способствует развитию гибкости стоп.

Тело во время плавания должно быть вытянуто в одну линию параллельно поверхности воды, оно подтягивается ведущей рукой. Голову поднимать высоко над водой не нужно, желательно, наоборот, погружать часть ее во время чередований частей корпуса. Каждый последующий гребок совершается тогда, когда скорость перемещения начинает уменьшаться. Гребок нужно совершать не ладонью, а всей рукой, погребая ею воду, находящуюся впереди. Во время плавания также обязательно втягивать живот, это поможет значительно увеличить скорость передвижения в воде.

Брасс – плавание на груди, во время которого совершаются симметричные движения конечностей в горизонтальной плоскости. При этом плечи должны быть параллельны воде, руки подводятся к телу под водой, движения конечностей согласованы.

Баттерфляй – плавание на груди, отличительной чертой которого является одновременный гребок руками с их последующим выносом из воды, при этом ноги двигаются так же, как и во время брасса. Баттерфляй требует определенной предварительной подготовки, силы рук.

Плавание на спине – лежа на спине, пловец совершает гребки руками и толчки ногами.

4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
2	1	Обучение технике бега.	2
3-5	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	6
6	1	Комплекс упражнений на восстановление.	2
7	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.	2
8-9	2	Обучение базовым шагам без смены и со сменой лидирующей ноги.	4
10-11	2	Обучение базовым шагам без смены и со сменой лидирующей ноги на степе. Упражнения с подскоками.	4
12	3	Вводное занятие по волейболу, техника безопасности.	2
13	3	Обучение технике стоек и перемещений.	2
14	3	Обучение технике передачи двумя руками сверху и снизу	2
15-16	3	Обучение технике владения мячом.	4
17	4	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
18	4	Изучение комплекса разминки перед занятием гиревым спортом.	2
19	4	Изучение техники обращения с гирями при выполнении толчка (захват дужки гири, статические позы в и.п. и во время фиксации).	2
20	4	Изучение техники толчка (толчок классический). Изучение техники рывка.	2
21	4	Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	2
22	4	Подъем гирь (толчок классический, рывок). Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка.	2
23	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
24	5	Ознакомление с правилами игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций.	2
25-26	5	Способы передвижений. Способы держания ракетки. Основные приемы техники выполнения ударов. Подачи. Технические приемы (вращения).	4
27	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
28-30	6	Основы техники бега на короткие и средние дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	6
31-32	6	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	4
33	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Изучение комплекса разминки перед плаванием. Особенности разминки перед началом занятия. Основы техники плавания и методики тренировки. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	2
34-35	7	Упражнения на погружение в воду с головой, подныривания, всплывания, лежания на воде, выдохи в воду. Упражнения техники движения ногами и дыхания, руками и дыхания.	4
		Итого за 1 семестр:	70
36	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
37	1	Обучение технике бега.	2
38-39	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
40	1	Комплекс упражнений на восстановление.	2
41	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.	2
42-43	2	Совершенствование базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. Стретчинг (динамический, баллистический, статический)	4
44-45	2	Совершенствование базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги на степе. Стретчинг (динамический, баллистический, статический)	4
46	3	Вводное занятие, техника безопасности.	2
47-48	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.	4
49-51	3	Обучение технике игры.	6
52	4	Вводное занятие, техника безопасности.	2
53-54	4	Изучение техники толчка по длинному циклу (ДЦ). Совершенствование техники рывка. Подъем гирь (толчок по длинному циклу, рывок).	4
55-56	4	Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.	4
57	4	Совершенствование техники классического толчка. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.	2
58	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
59-61	5	Основные приемы техники выполнения ударов. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы (вращения).	6
62	5	Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	2
63	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
64-65	6	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости. Обучение техники высокого старта и стартового разгона.	4
66-67	6	Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести. Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств.	4
68	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2
69-70	7	Обучение техники кроля на груди, на спине, брассом.	4
		Итого за 2 семестр:	70
71	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
72-73	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	4
74-75	1	Совершенствование техники бега.	4
76	2	Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.	2
77-78	2	Обучение технике выполнения упражнения без предметов стоя, лежа, с гантелями.	4
79	2	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе. Обучение упражнений с фитболом.	2
80	3	Вводное занятие, техника безопасности.	2
81-83	3	Обучение технике блока, подачи. Обучение технике приёма подач.	6
84-85	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.	4
86	4	Вводное занятие, техника безопасности.	2
87-89	4	Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка.	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
90-92	4	Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	6
93	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
94-96	5	Специальная техническая и подготовка. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	6
97	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
98-99	6	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	4
100-102	6	Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.	6
103	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2
104-105	7	Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.	4
		Итого за 3 семестр:	70
106	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
107-108	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	4
109-110	1	Совершенствование техники бега.	4
111	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
112	2	Совершенствование техники выполнения упражнения без предметов стоя, лежа, с гантелями.	2
113-114	2	Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов. Совершенствование техники выполнения упражнения с фитболом.	4
115	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
116	3	Совершенствование техники блока, подачи. Совершенствование техники приёма подач.	2
117	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.	2
118-119	3	Тактика игры.	4
120	4	Вводное занятие, техника безопасности.	2
121-122	4	Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Судейская практика.	4
123-124	4	Специальная техническая и подготовка. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.	4
125	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
126-127	5	Специальная техническая и подготовка. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	4
128	5	Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	2
129	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
130-131	6	Обучение технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	4
132-133	6	Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	4
134	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
135-137	7	Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.	6
		Итого за 4 семестр:	64
138	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
139-141	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	6
142	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
143	2	Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе.	2
144	2	Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов. Совершенствование техники выполнения упражнения с фитболом.	2
145	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
146-147	3	Совершенствование техники блока, подачи. Совершенствование техники приёма подач.	4
148-149	3	Тактика игры.	4
150	4	Вводное занятие, техника безопасности.	2
151-152	4	Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. Совершенствование техники рывка. Судейская практика.	4
153-154	4	Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.	4
155	5	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
156-157	5	Специальная техническая и подготовка. Совершенствование способов передвижения. Совершенствование техники выполнения ударов. Совершенствование подачи. Приема подачи. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры защите. Срезка, подрезка.	4
158	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
159-160	6	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	4
161-162	6	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	4
163	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	2
164	7	Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.	2
		Итого за 4 семестр:	54
		Итого:	328

Аттестация студентов, имеющих отклонение в здоровье

Для практических занятий физической культурой в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студенты распределяются в основные и специальные медицинские группы и группы студентов полностью освобожденных от занятий физической культурой. Студенты, имеющие ограничения двигательной активности на практических занятиях в связи с отклонениями в здоровье, (которые подтверждены медицинскими документами о переходе студента в специальную медицинскую группу), занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя. Сдают отчет по освоению и использованию собственной оздоровительной программы, освобождаются от выполнения тех контрольных нормативов, где физическая нагрузка не соответствует состоянию здоровья и запрещена медиками в соответствии с ее отклонениями.

Студенты, которые имеют полное освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья, занимаются по индивидуальной программе, где самостоятельно составляют

комплексы упражнений по различным видам физкультурно-спортивной деятельности, с учетом отклонений здоровья, под руководством преподавателя определяют тесты уровня физической подготовленности, самостоятельно ведут дневник самоконтроля по которому ежемесячно отчитываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим питания занимающихся спортом.
5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
6. Методика обучения спортсменов для групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных и учебно-тренировочных групп.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Баранов, В. В. Физическая культура [Текст] :учеб.пособие / В. В. Баранов. - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2009. - 290 с. - Библиогр.: с. 264-268. - Прил.: с. 269-289. - ISBN 978-5-7410-0875-1.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591

5.2 Дополнительная литература

1. Баранов В.В. Исторические основы физической культуры.- РИС ГОУ ОГУ, НМО УМУ ГОУ ОГУ, 2005. – 36 с.

2. Баранов В.В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической культуры.- РИС ГОУ ОГУ, НМО УМУ ГОУ ОГУ, 2005.- 32 с.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И. С. Барчуков; под общ.ред. Н. Н. Маликова.- 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2003. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат) - ISBN 978-5-7695-9699-5.

4. Витун Е.В., Витун В.Г., Пахомова С.В. Развитие силовых способностей и их влияние на здоровье студентов.- РИС ГОУ ОГУ, НМО УМУ ГОУ ОГУ, 2005.- 24 с.

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] :учеб.пособие для вузов / Ю. И. Евсеев.- 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 382 с. - (Высшее образование). - Прил.: с. 363-377. - ISBN 5-222-06798-X.

6. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь [Текст]: пособие для вузов / В. И. Ильинич. - М.: Аспект Пресс, 1995. - 144 с. - (Программа "Обновление гуманитарного образования в России") - ISBN 5-86318-107-9.

7. Кабышева М.И. Основы организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура.- РИС ГОУ ОГУ, НМО УМУ ГОУ ОГУ, 2006.– 32 с.

9. Мельников В.С., Алексеева Э.Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.- РИС ГОУ ОГУ, НМО УМУ ГОУ ОГУ, 2003. – 37 с.

10. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М. :Гардарики, 2000. - 448 с. - (Disciplinae) - ISBN 5-8297-0010-7.

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
http://www.teoriya.ru/
2. Физическое воспитание студентов
http://www.sportedu.org.ua/
3. Физкультура и спорт
http://www.fismag.ru/

5.4 Интернет-ресурсы

Электронные научные ресурсы по физической культуре научной библиотеки Оренбургского государственного университета.

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia
wiki.ciit.zp.ua/index.php/
2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.

3. Настольный теннис» учебное пособие ЛЯН ЧЖО-ХУЭЙ, ФУ ЦИ-ФАН http://www.kondopoga.ru/_sport/i/tennis60_2.pdf.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине общефизическая культура.

Спортивная база вуза

Стадион «Прогресс» с пропускной способностью - 510 чел./час:

1. Две хоккейные площадки площадью - 25х30=1250 м^2 (2500 м^2)
2. Две волейбольные площадки площадью - 9х18=162 м^2 (324 м^2)
3. Футбольное поле запасное - 80х50=4000 м^2
4. Футбольное поле - 60х110=6600 м^2
5. Беговая дорожка - 6х400=2400 м^2
6. Баскетбольная площадка - 28х15=420 м^2
7. Гимнастический городок - 10х20=200 м^2
8. Сектор для метания - 20х100=2000 м^2
9. Сектор для прыжков - 5х30=150 м^2
10. Лыжная база – 10х10=100 м^2

Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» » с пропускной способностью - 200 чел./час**:**

1. Бассейн - 50х17=850 м^2
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -18х36=600 м^2
3. Зал дзюдо - 20х12=240 м^2
4. Зал сухого плавания - 6х10=60 м^2
5. Зал тяжелой атлетики - 6х20=120 м^2
6. Зал аэробики - 6х16=96 м^2

ДЮТ «Прогресс» с пропускной способностью- 60 чел./час**:**

1. Площадка для гонок на картинге - 30х70=2100 м^2
2. Авиамодельная лаборатория - 6х13=78 м^2
3. Площадка для авиамодельного спорта - 100 м^2
4. Открытый бассейн для судомодельного спорта - 5х20=100 м^2

Физкультурно-оздоровительный зал с пропускной способностью - 60 чел./час**:**

1. Спортивный зал для игровых видов спорта - 42х24=1008 м^2
2. Тренажерный зал - 5х30=150 м^2

Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) - 18х30=540 м^2 с пропускной способностью - 40 чел./час**:**

Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) - 15х18=450 м^2 с пропускной способностью - 30 чел./час**:**

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) - 25х25=625 м^2

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - 25х60=1500 м^2

Баскетбольная площадка с синтетическим покрытием (рядом с общежитием № 8) - 18х30=540 м^2

Тренажерный зал в общежитии № 7 площадь - 120 м^2

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет **27971 м^2** (пропускная способность - 1080 чел./час)

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки: все направления подготовки
код и наименование

Направленность: Общий профиль

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.11.1 Общефизическая культура

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

Год набора 2016г

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры
физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от «26» августа 2016г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
физического воспитания — Баранов В.В.
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
профессор — Баранов В.В.
должность *подпись* *расшифровка подписи*

старший преподаватель — Павлов С.П.
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий кафедрой[1] физического воспитания — Баранов В.В.
наименование кафедры *личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа зарегистрирована в ОИОТ ЦИТ
Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ
Дырдина Е.В.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

---

[1] *Согласование осуществляется с заведующими теми кафедрами, за которыми закреплены дисциплины (модули),* указанные в постреквизитах данной дисциплины (модуля)