

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.10.1 Общефизическая культура»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

24.03.04 Авиастроение

(код и наименование направления подготовки)

Самолето- и вертолетостроение

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2017

1367186

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 7 от "26" февраля 2017г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

*подпись*

*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

Исполнители:

профессор

*должность*

*подпись*

*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

24.03.04 Авиастроение

*код наименование*

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

А.Д. Припадчев

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Н.Н. Грицай

Уполномоченный по качеству факультета

*личная подпись*

*расшифровка подписи*

Т.М. Крахмалева

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Баранов В.В., 2017

© ОГУ, 2017

## **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, 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 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.
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)». Дисциплина «Общефизическая культура», являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения входит в число обязательных (базовых) дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Данная дисциплина в целом, расширяет кругозор будущего бакалавра за рамки узкой специальности, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов. Образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.6 Социокультурная коммуникация*

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                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b><u>Знать:</u></b><br/> основные этапы развития и становления предмета;<br/> методологические основы предмета «Физическая культура»;<br/> теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов;<br/> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br/> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br/> правила и способы проведения индивидуальных занятий по общефизической культуре.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b><br/> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки;<br/> применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;<br/> применять знания ценностей общефизической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня;<br/> находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки;<br/> регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия;<br/> творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b><br/> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями общефизической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | <p>ОК-11 способностью владеть навыками использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности</p> |

## 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 |              |              |              |              |            |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|                                  | 1 семестр                        | 2 семестр    | 3 семестр    | 4 семестр    | 5 семестр    | Всего      |
| <b>Практические занятия (ПЗ)</b> | <b>70</b>                        | <b>70</b>    | <b>70</b>    | <b>64</b>    | <b>54</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b>    | <b>Зачет</b>                     | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> |            |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 12                                    |
| 1         | Аэробика              | 10                                    |
| 1         | Волейбол              | 10                                    |
| 1         | Тяжелая атлетика      | 12                                    |
| 1         | Настольный теннис     | 8                                     |
| 1         | Легкая атлетика       | 12                                    |
| 1         | Плавание              | 4                                     |
| 1         | Зачет                 | 2                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | <b>70</b>                             |

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 10                                    |
| 1         | Аэробика              | 10                                    |
| 1         | Волейбол              | 12                                    |
| 1         | Тяжелая атлетика      | 12                                    |
| 1         | Настольный теннис     | 10                                    |
| 1         | Легкая атлетика       | 10                                    |
| 1         | Плавание              | 4                                     |
| 1         | Зачет                 | 2                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | <b>70</b>                             |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 10                                    |
| 1         | Аэробика              | 8                                     |
| 1         | Волейбол              | 12                                    |
| 1         | Тяжелая атлетика      | 14                                    |
| 1         | Настольный теннис     | 8                                     |
| 1         | Легкая атлетика       | 12                                    |
| 1         | Плавание              | 4                                     |
| 1         | Зачет                 | 2                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | 70                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 10                                    |
| 1         | Аэробика              | 8                                     |
| 1         | Волейбол              | 10                                    |
| 1         | Тяжелая атлетика      | 10                                    |
| 1         | Настольный теннис     | 8                                     |
| 1         | Легкая атлетика       | 10                                    |
| 1         | Плавание              | 6                                     |
| 1         | Зачет                 | 2                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | 64                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
| 1         | ОФП                   | 8                                     |
| 1         | Аэробика              | 6                                     |
| 1         | Волейбол              | 10                                    |
| 1         | Тяжелая атлетика      | 10                                    |
| 1         | Настольный теннис     | 6                                     |
| 1         | Легкая атлетика       | 10                                    |
| 1         | Плавание              | 2                                     |
| 1         | Зачет                 | 2                                     |
|           | <b>Итого:</b>         | 54                                    |
|           | <b>Всего:</b>         | 328                                   |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Разделы № 1 Общая физическая подготовка (ОФП), аэробика, волейбол, тяжёлая атлетика, настольный теннис, легкая атлетика, плавание

*Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование двигательных физических качеств.*

*Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Физическое совершенство.*

*Классическая аэробика как синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту. Поточным или серийно-поточным методом тренировки.*

*Аэробика низкой интенсивности. Аэробика высокой интенсивности.*

*Основные технические элементы волейбола: прием мяча, защитные действия, действия в нападении, особенности подачи (верхняя, нижняя, в прыжке). Тактика защиты и тактика нападения. Связь тактики игры с технической подготовленностью игроков. Тактика передач. Блокирование. Виды командных действий.*

*Тяжёлая атлетика. Гиревой спорт. Классическое двоеборье. Рывок гири. Силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений силовой направленности. Специальная силовая выносливость. Средство и методы развития силы и силовой выносливости. Средства восстановления в гиревом спорте. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности организации и проведения соревнований.*

*Настольный теннис. Историческая справка. Современное состояние вида спорта. Развитие настольного тенниса в студенческой среде. Правило соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Техника подачи. Техника защиты. Нападающие удары.*

*Основные технические элементы волейбола: прием мяча, защитные действия, действия в нападении, особенности подачи (верхняя, нижняя, в прыжке).*

*Тактика защиты и тактика нападения. Связь тактики игры с технической подготовленностью игроков. Тактика передач. Блокирование. Виды командных действий.*

*Плавание. Историческая справка. Современное состояние плавания в России. Обучение плаванию. Совершенствование техники плавания. Основы спасания на воде. Водные виды спорта: прыжки в воду (с трамплина, вышки), синхронное плавание, водное поло. Виды плавания: кроль, брасс, баттерфляй, на спине. Комплексное плавание.*

## 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         | 1         | Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.                                              | 2            |
| 8-9       | 1         | Обучение базовым шагам без смены и со сменой лидирующей ноги.                                   | 4            |
| 10-11     | 1         | Обучение базовым шагам без смены и со сменой лидирующей ноги на степе. Упражнения с подскоками. | 4            |
| 12        | 1         | Вводное занятие по волейболу, техника безопасности.                                             | 2            |
| 13        | 1         | Обучение технике стоек и перемещений.                                                           | 2            |
| 14        | 1         | Обучение технике передачи двумя руками сверху и снизу                                           | 2            |
| 15-16     | 1         | Обучение технике владения мячом.                                                                | 4            |

| № занятия                  | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 17                         | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 18                         | 1         | Изучение комплекса разминки перед занятием гиревым спортом.                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 19                         | 1         | Изучение техники обращения с гирями при выполнении толчка (захват дужки гири, статические позы в и.п. и во время фиксации).                                                                                                                                         | 2            |
| 20                         | 1         | Изучение техники толчка (толчок классический). Изучение техники рывка.                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 21                         | 1         | Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                                                                                                                            | 2            |
| 22                         | 1         | Подъем гирь (толчок классический, рывок). Контроль за техникой выполнения дыхания во время толчка и техникой выполнения толчка.                                                                                                                                     | 2            |
| 23                         | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 24                         | 1         | Ознакомление с правилами игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Разучивание игровых комбинаций.                                                                                                                                                         | 2            |
| 25-26                      | 1         | Способы передвижений. Способы держания ракетки. Основные приемы техники выполнения ударов. Поддачи. Технические приемы (вращения).                                                                                                                                  | 4            |
| 27                         | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 28-30                      | 1         | Основы техники бега на короткие и средние дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.                                                                                                                                                         | 6            |
| 31-32                      | 1         | Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.                                                                                                                                                                       | 4            |
| 33                         | 1         | 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                         | 1         | Упражнения на погружение в воду с головой, подныривания, всплывания, лежания на воде, выдохи в воду. Упражнения техники движения ногами и дыхания, руками и дыхания.                                                                                                | 2            |
| 35                         | 1         | Зачёт                                                                                                                                                                                                                                                               | 2            |
| <b>Итого за 1 семестр:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>70</b>    |
| 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            |
| 40                         | 1         | Комплекс упражнений на восстановление.                                                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 41                         | 1         | Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                  | 2            |
| 42-43                      | 1         | Совершенствование базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги. Стретчинг (динамический, баллистический, статический)                                                                                                                                        | 4            |
| 44-45                      | 1         | Совершенствование базовых шагов без смены и со сменой лидирующей ноги на степе. Стретчинг (динамический, баллистический, статический)                                                                                                                               | 4            |
| 46                         | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 47-48                      | 1         | Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.                                                                                                                                                                                                       | 4            |
| 49-51                      | 1         | Обучение технике игры.                                                                                                                                                                                                                                              | 6            |
| 52                         | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 53-54                      | 1         | Изучение техники толчка по длинному циклу (ДЦ). Совершенствование техники рывка. Подъем гирь (толчок по длинному циклу, рывок).                                                                                                                                     | 4            |
| 55-56                      | 1         | Совершенствование техники толчка по длинному циклу. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.                                                                                                                                                    | 4            |
| 57                         | 1         | Совершенствование техники классического толчка. Развитие специальных силовых качеств. Развитие выносливости.                                                                                                                                                        | 2            |
| 58                         | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                              | 2            |
| 59-61                      | 1         | Основные приемы техники выполнения ударов. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Поддачи. Технические приемы (вращения).                                                                                                                                  | 6            |
| 62                         | 1         | Упражнения для развития игровой ловкости, гибкости, быстроты.                                                                                                                                                                                                       | 2            |

| № занятия                  | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                            |           | Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.                                                                                                                             |              |
| 63                         | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 64-65                      | 1         | Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости. Обучение техники высокого старта и стартового разгона.                                                                                                        | 4            |
| 66-67                      | 1         | Освоение техники прыжков; развитие силовых качеств и прыгучести. Развитие техники спринтерского бега; развитие скоростно-силовых качеств.                                                                                                                   | 4            |
| 68                         | 1         | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.                                                                                                                                                                                           | 2            |
| 69                         | 1         | Обучение техники кроля на груди, на спине, брассом.                                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 70                         | 1         | Зачёт                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            |
| <b>Итого за 2 семестр:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>70</b>    |
| 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                         | 1         | Вводное занятие по аэробике, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                          | 2            |
| 77-78                      | 1         | Обучение технике выполнения упражнения, без предметов стоя, лежа, с гантелями.                                                                                                                                                                              | 4            |
| 79                         | 1         | Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе. Обучение упражнений с фитболом.                                                                                                                                                         | 2            |
| 80                         | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 81-83                      | 1         | Обучение технике блока, подачи. Обучение технике приёма подачи.                                                                                                                                                                                             | 6            |
| 84-85                      | 1         | Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.                                                                                                                                                                                               | 4            |
| 86                         | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 87-89                      | 1         | Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу.<br>Совершенствование техники рывка.                                                                                                                                                     | 6            |
| 90-92                      | 1         | Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                                                                                                                    | 6            |
| 93                         | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 94-96                      | 1         | 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                         | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 98-99                      | 1         | Обучение технике специальных упражнений бегуна.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой.                                                                                                                            | 4            |
| 100-102                    | 1         | Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона.                                                                                                                                                                                             | 6            |
| 103                        | 1         | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.                                                                                                                                                                                           | 2            |
| 104                        | 1         | Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.                                                                                                                                                                                                | 2            |
| 105                        | 1         | Зачет                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            |
| <b>Итого за 3 семестр:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>70</b>    |
| 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                        | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 112                        | 1         | Совершенствование техники выполнения упражнения, без предметов стоя, лежа, с гантелями.                                                                                                                                                                     | 2            |
| 113-114                    | 1         | Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов.                                                                                                                                                                                            | 4            |

| № занятия                  | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                            |           | Совершенствование техники выполнения упражнения с фитболом.                                                                                                                                                                                                 |              |
| 115                        | 1         | Вводное занятие, техника безопасности                                                                                                                                                                                                                       | 2            |
| 116                        | 1         | Совершенствование техники блока, подачи. Совершенствование техники приёма подач.                                                                                                                                                                            | 2            |
| 117                        | 1         | Совершенствование техники приема двумя руками сверху и снизу.                                                                                                                                                                                               | 2            |
| 118-119                    | 1         | Тактика игры.                                                                                                                                                                                                                                               | 4            |
| 120                        | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 121-122                    | 1         | Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу.<br>Совершенствование техники рывка. Судейская практика.                                                                                                                                 | 4            |
| 123-124                    | 1         | Специальная техническая и подготовка. Упражнения с гирями на развитие координации, специальных силовых качеств и выносливости.                                                                                                                              | 4            |
| 125                        | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 126-127                    | 1         | 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                        | 1         | Подвижные игры. Освоение технических навыков спортивных игр. Расширение диапазона двигательных навыков и игровых комбинаций. Эстафеты с элементами настольного тенниса.                                                                                     | 2            |
| 129                        | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 130-131                    | 1         | Обучение технике специальных упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.                                                                                                                                             | 4            |
| 132-133                    | 1         | Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки.                                                                                                                                                                                           | 4            |
| 134                        | 1         | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.                                                                                                                                                                                           | 2            |
| 135-136                    | 1         | Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.                                                                                                                                                                                                | 4            |
| 137                        | 1         | Зачёт                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            |
| <b>Итого за 4 семестр:</b> |           |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>64</b>    |
| 138                        | 1         | Вводное занятие ОФП, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                  | 2            |
| 139-141                    | 1         | Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.                                                                                                                                                                                        | 6            |
| 142                        | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 143                        | 1         | Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений на степе.                                                                                                                                                                                         | 2            |
| 144                        | 1         | Совершенствование техники выполнения стретчинга различных видов. Совершенствование техники выполнения упражнения с фитболом.                                                                                                                                | 2            |
| 145                        | 1         | Вводное занятие, техника безопасности                                                                                                                                                                                                                       | 2            |
| 146-147                    | 1         | Совершенствование техники блока, подачи. Совершенствование техники приёма подач.                                                                                                                                                                            | 4            |
| 148-149                    | 1         | Тактика игры.                                                                                                                                                                                                                                               | 4            |
| 150                        | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 151-152                    | 1         | Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу.<br>Совершенствование техники рывка. Судейская практика.                                                                                                                                 | 4            |
| 153-154                    | 1         | Соревновательная практика. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена.                                                                                                                                                                                   | 4            |
| 155                        | 1         | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 156-157                    | 1         | 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. | 2            |
| 158                        | 1         | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                                                                                                                                                      | 2            |
| 159-160                    | 1         | Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.                                                                                                                                                                                             | 4            |

| № занятия                  | № раздела | Тема                                                              | Кол-во часов |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|--------------|
| 161-162                    | 1         | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.            | 2            |
| 163                        | 1         | Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. | 2            |
| 164                        | 1         | Совершенствование техники кроля на груди, на спине, брассом.      | 2            |
| 165                        | 1         | Зачет                                                             | 2            |
| <b>Итого за 5 семестр:</b> |           |                                                                   | <b>54</b>    |
| <b>Итого:</b>              |           |                                                                   | <b>328</b>   |

## 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[Электронный ресурс] : метод. указания / В. В. Баранов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 231.66 Кб). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0
2. Баранов, В. В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов[Электронный ресурс] : метод. указания / В. В. Баранов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию; Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 730.07 Кб). - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 5.0  
Издание на др. носителе [Текст]
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. Развитие силовых способностей и их влияние на организм студентов [Электронный ресурс] : метод. указания / Е. В. Витун, В. Г. Витун, С. В. Пахомова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.88 Мб). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2005. - 38 с. - Загл. с тит. экрана. -Adobe Acrobat Reader 6.0  
Издание на др. носителе [Текст]
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 2017г., изд - Москва

### 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/](http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/)
2. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.
3. Настольный теннис» учебное пособие ЛЯН ЧЖО-ХУЭЙ, ФУ ЦИ-ФАН [http://www.kondopoga.ru/sport/i/tennis60\\_2.pdf](http://www.kondopoga.ru/sport/i/tennis60_2.pdf).
4. <http://www.teoriya.ru/>
5. <http://www.sportedu.org.ua/>
6. <http://www.fismag.ru/>

### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система для рабочих станций Microsoft Windows;
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader;
4. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2017]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2017]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
6. Springer [Электронный ресурс] : база данных научных книг, журналов, справочных материалов / компания Springer Customer Service Center GmbH. – Режим доступа : <https://link.springer.com/>, в локальной сети ОГУ.

## 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 -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  ( $2500 \text{ м}^2$ )
2. Две волейбольные площадки площадью -  $9 \times 18 = 162 \text{ м}^2$  ( $324 \text{ м}^2$ )
3. Футбольное поле запасное -  $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
4. Футбольное поле -  $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
5. Беговая дорожка -  $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
6. Баскетбольная площадка -  $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
7. Гимнастический городок -  $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
8. Сектор для метания -  $20 \times 100 = 2000 \text{ м}^2$
9. Сектор для прыжков -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$
10. Лыжная база –  $10 \times 10 = 100 \text{ м}^2$

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

1. Бассейн -  $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо -  $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал сухого плавания -  $6 \times 10 = 60 \text{ м}^2$
5. Зал тяжелой атлетики -  $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
6. Зал аэробики -  $6 \times 16 = 96 \text{ м}^2$

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

1. Спортивный зал для игровых видов спорта -  $42 \times 24 = 1008 \text{ м}^2$
2. Тренажерный зал -  $5 \times 30 = 150 \text{ м}^2$

**Спортивный зал учебного корпуса № 3 (уч. корпус № 3) -  $18 \times 30 = 540 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 40 чел./час:**

**Спортивный зал учебного корпуса № 2 (уч. корпус № 2) -  $15 \times 18 = 450 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 30 чел./час:**

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3) -  $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$**

**Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет  $24847 \text{ м}^2$  (пропускная способность - 840 чел./час).**

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащённое компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.