

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.2.1 Общефизическая культура»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*45.03.02 Лингвистика*

(код и наименование направления подготовки)

*Перевод и переводоведение (английский язык, второй иностранный язык)*  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

*Перевод и переводоведение (немецкий язык, второй иностранный язык)*  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

*Перевод и переводоведение (французский язык, второй иностранный язык)*  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2016

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 6 от "22" января 2016 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*



*подпись*

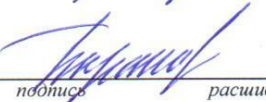
*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

Исполнители:

профессор

*должность*



*подпись*

*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

45.03.02 Лингвистика

*код наименование*



*личная подпись*

И.А. Солодилова

*расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки



*личная подпись*

Н.Н. Грицай

*расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета



*личная подпись*

Т.М. Крахмалева

*расшифровка подписи*

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Баранов В.В., 2016

© ОГУ, 2016

## **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.11 Концепции современного естествознания*

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> 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 по общефизической культуре.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b> обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки; применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; применять знания ценностей общефизической 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.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями общефизической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b><u>Знать:</u></b>  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 по общефизической культуре.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b>  обосновать и разработать содержание комплексов физических упражнений для студентов различных направлений подготовки;  применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств;  применять знания ценностей общефизической 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.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b>  средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями общефизической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>ОК-11 готовностью к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства;  способностью критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития</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. Средства 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 технике 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 приёма двумя руками сверху и снизу.	4
86	1	Вводное занятие, техника безопасности.	2
87-89	1	Совершенствование техники толчка классического и по длинному циклу. 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. 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. Совершенствование техники рывка. Судейская практика.	4
123-124	1	Специальная техническая и подготовка. Упражнения с гириями 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. 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 2016г., 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](http://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, [1992–2016]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\CONSULT\cons.exe;
5. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2016]. – 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.