Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.8.1 Общефизическая культура»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
09.03.04 Программная инженерия
(код и наименование направления подготовки)

Разработка программно-информационных систем
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 6 « 23 » января 2018 г

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ В.В. Баранов
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

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

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки

09.03.04 Программная инженерия _____ Н.А. Соловьев
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
_____ Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
_____ Т.М. Крахмалева
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Баранов В.В., 2018
© ОГУ, 2018

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)». 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: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
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 студентов 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 во 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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
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). Совершенствование двигательных физических качеств.

Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Физическое совершенство.

Раздел №2 Аэробика

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.

Раздел №3 Волейбол

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.

Раздел №4 Тяжёлая атлетика

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.

Раздел №5 Настольный теннис

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.

Раздел №6 Легкая атлетика

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.

Раздел №7 Плавание

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	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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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 трени-ровки. 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
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	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		развития скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.	
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
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	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		техники приёма подач.	
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
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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Итого:	328

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/
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.
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 - Microsoft Windows;
2. Пакет настольных приложений - Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access);
3. Бесплатное средство просмотра файлов PDF - Adobe Reader;
4. Архиватор – WinRAR;
5. Свободный файловый архиватор - 7-Zip;
6. 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;
7. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2016]. – Режим доступа: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ;
8. 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 - 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

6. Зал аэробики - 6х16=96 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

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 24847м^2 (пропускная способность - 840чел./час).

Методические указания к практическим занятиям

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового характера, выполняемые непосредственно перед основными упражнениями обеспечивают тонизирующий эффект.

2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего: при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появления максимальных мышечных усилий;

- наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;

-в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;

- нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;

- чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.

3. Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивидуального максимального отягощения.

4. В использовании ударного метода развития «взрывной» силы ног нужно выполнять прыжки в глубину (например, с возвышения высотой 30-70 см) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину.

5. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку, выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.

6. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облеченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90).

7. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

8. Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

9. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.

10. Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.

11. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.). Во время выполнения упражнения локти не расходятся в стороны, он должны отводится назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании - вдох.

12. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейкудержите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

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.

Методика обучения спортсменов для групп начальной подготовки, спортивно-оздоровительных и учебно-тренировочных гр