

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.9.1 Общефизическая культура»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

12.03.04 Биотехнические системы и технологии  
(код и наименование направления подготовки)

Инженерное дело в медико-биологической практике  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического и прикладного бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2018

1337858

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

протокол № 6 «23» января 2018 г

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

*наименование кафедры*

*подпись*



*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

Исполнители:

профессор

*должность*

*подпись*



*расшифровка подписи*

В.В. Баранов

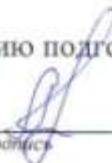
СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

12.03.04 Биотехнические системы и технологии

*код наименование*

*личная подпись*



*расшифровка подписи*

А.Д. Стрекаловская

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

*личная подпись*



*расшифровка подписи*

Н.Н. Грицай

Уполномоченный по качеству факультета

*личная подпись*



*расшифровка подписи*

Т.М. ВРАХМАЛОВА

№ регистрации \_\_\_\_\_

## **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
<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 различной целевой направленности.</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 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.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической 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

## 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
2	Аэробика	10
3	Волейбол	10
4	Тяжелая атлетика	12
5	Настольный теннис	8
6	Легкая атлетика	12
7	Плавание	6
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

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
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>

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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>Итого:</b>	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
	<b>Итого:</b>	54
	<b>Всего:</b>	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. Средства 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. Поддачи. Технические приемы (вращения).	4
27	6	Вводное занятие, техника безопасности.	2
28-30	6	Основы техники бега на короткие и средние дистанции; развитие быстроты, реакции, скоростно-силовых качеств.	6
31-32	6	Техника бега на короткие и средние дистанции; развитие скоростной и специальной выносливости.	4
33	7	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Изучение комплекса разминки перед плаванием. Особенности разминки перед началом занятия. Основы техники плавания и методики тренировки. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	2
34-35	7	Упражнения на погружение в воду с головой, подныривания, всплывания, лежания на воде, выдохи в воду. Упражнения техники движения ногами и дыхания, руками и дыхания.	4
		Итого за 1 семестр:	70
36	1	Вводное занятие ОФП, техника безопасности.	2
37	1	Обучение технике бега.	2
38-39	1	Комплекс упражнений на воспитание силовой и скоростной выносливости.	4
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. Поддачи. 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 технике 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/](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 - 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 -  $25 \times 30 = 1250 \text{ м}^2$  ( $2500 \text{ м}^2$ )
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).

### **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 облегченных 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, они должны отводиться назад вдоль туловища. На сгибании выполнять выдох на разгибании - вдох.

12. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку держите 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