Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.14.1 Общефизическая культура»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
43.03.02 Туризм
(код и наименование направления подготовки)

Технология и организация туроператорских и турагентских услуг
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы
Программа академического бакалавриата

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Год набора 2015

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 1 от "28" августа 2015г.

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

43.03.02 Туризм _____ Ж.А. Ермакова
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., 2015
© ОГУ, 2015

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 дисциплинам (модулям) по выбору вариативной 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 специалиста 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 общефизической 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 общефизической 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, общефизического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).
Заочная форма обучения:

Вид работы		Трудоемкость академических часов					
	1семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего
Общая трудоёмкость	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**	**328**
Контактная работа:	-	-	-	-	-	**2,25**	**2,25**
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	**2**	**2**
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (Зачёт)	-	-	-	-	-	**0,25**	**0,25**
Самостоятельная работа:	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**55,75**	**325,75**
Вид итогового контроля	-	-	-	-	-	**Зачёт**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	ОФП, аэробика, волейбол, тяжелая атлетика, настольный теннис, легкая атлетика, плавание.	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые во 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	ОФП, аэробика, волейбол, тяжелая атлетика, настольный теннис, легкая атлетика, плавание.	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	ОФП, аэробика, волейбол, тяжелая атлетика, настольный теннис, легкая атлетика, плавание.	54

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	ОФП, аэробика, волейбол, тяжелая атлетика, настольный теннис, легкая атлетика, плавание.	54
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	ОФП, аэробика, волейбол, тяжелая атлетика, настольный теннис, легкая атлетика, плавание.	54
	Итого:	54

Разделы дисциплин, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1	ОФП, аэробика, волейбол, тяжелая атлетика, настольный теннис, легкая атлетика, плавание.	58
	Итого:	58

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП), Аэробика, волейбол, тяжелая 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. Правила 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. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2016. - 448 с. : табл. - ISBN 978-5-222-21762-7. - [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591.

5.2 Дополнительная литература

1. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании / И.В. Манжелей. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 144 с. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426945. – ISBN 978-5-4475-5264-0.

5.3 Периодические издания

Журналы:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2019 г., изд.,- г. Москва. – Режим доступа: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=9218

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 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, [1992–2019]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe;
5. 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.