

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*15.03.01 Машиностроение*

(код и наименование направления подготовки)

*Оборудование и технология повышения износостойкости и восстановление деталей машин и аппаратов*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2019

1384634

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 6 от " 28 " января 2019 г.

Заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

подпись

В.В. Баранов

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент кафедры физического воспитания

должность

подпись

В.Ю. Зиамбетов

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

15.03.01 Машиностроение

код наименование

личная подпись

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 \_\_\_\_\_

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

**Задачи:**

- содействовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, эрудиции.
- совершенствовать двигательных умений и навыков из разных областей физкультурно-спортивной деятельности, развитие физических и морально-волевых качеств.
- овладеть системой практических умений и навыков из различных сфер физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.
- формировать мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

## 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, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки студентов. Образовательные и развивающие функции общефизической культуры наиболее полно осуществляются 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>Знать:</b> - требования безопасности на занятиях по общефизической культуре</p> <p><b>Уметь:</b> - выполнять основные двигательные действия из различных сфер физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> - ценностями общефизической культуры для успешной самореализации в 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).

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	Общая физическая подготовка	24
2	Легкая атлетика	12
3	Волейбол	14
4	Баскетбол	10
5	Настольный теннис	10
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	24
2	Легкая атлетика	12
3	Волейбол	14
4	Баскетбол	10
5	Настольный теннис	10
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	24
2	Легкая атлетика	10
3	Волейбол	10
4	Баскетбол	10
6	Плавание	16
	Итого:	70

## Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	20
2	Легкая атлетика	10
3	Волейбол	10
4	Баскетбол	10
6	Плавание	14
	Итого:	64

## Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	24
2	Легкая атлетика	10
3	Волейбол	10
4	Баскетбол	10
	Итого:	54
	Всего:	328

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**1. Общая физическая подготовка.** Физические упражнения с массой собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на параллельных брусьях), а также из виса на перекладине (из виса лежа на низкой перекладине); различные виды приседаний, прыжков, выпрыгивании, лазаний и переползаний; кувырки, перевороты, стойки. Физические упражнения с спортивным инвентарем: упражнения с гантелями, гирями, штангами, набивными мячами, скакалками, обручами, гимнастическими палками, степами, в парах. Физические упражнения на разных тренажерах.

**2. Легкая атлетика.** Совершенствование техники низкого, среднего и высокого старта, ускорения, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования грудью и плечом. Совершенствование прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка, прыжка в высоту перешагиванием («ножницы») и перекидной. Совершенствования техники метания мяча, гранаты, копья, диска, толкания ядра. Совершенствования техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники барьерного бега, преодоления препятствий в беге с препятствиями.

**3. Волейбол.** Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений. Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.

**4. Баскетбол.** Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо. Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование. Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.

**5. Настольный теннис.** Стойки, удары, подачи, передвижения. Совершенствование технико-тактических действий игрока. Одиночная и парная игра.

**6. Плавание.** Упражнения по освоению с водой. Совершенствование техники старта, поворотов маятником и поворотом, а также скоростного поворота. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брас. Прикладное плавание: спасение и транспортировка утопающего; ныряние в глубину (5 метров), плавание под водой (25 метров), прыжки в воду.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
5-8	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
9-12	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования.	8
13	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
14	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
15	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
16	2	Совершенствование техники эстафетного бега	2
17	2	Совершенствование техники прыжков в длину	2
18	2	Совершенствование техники метаний	2
19	3	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу	2
20	3	Совершенствование техники подачи мяча сверху и снизу	2
21	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	2
22-25	3	Совершенствование технико-тактических действий в игре	8
26	4	Совершенствование техники передачи и ведения мяча	2
27	4	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.	2
28	4	Совершенствование техники игры в нападении. Финты	2
29	4	Совершенствование техники игры в защите. Блокирование	2
30	4	Совершенствование технико-тактических действий в игре	2
31	5	Совершенствование техники подач	2
32	5	Совершенствование техники защитных действий в игре	2
33	5	Совершенствование техники атакующих действий в игре	2
34-35	5	Совершенствование технико-тактических действий в игре	4
<b>Итого за 1 семестр:</b>			<b>70</b>
36-39	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
40-43	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
44-47	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования.	8
48	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
49	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
50	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
51	2	Совершенствование техники барьерного бега	2
52	2	Совершенствование техники прыжков в длину	2
53	2	Совершенствование бега с препятствиями	2
54	3	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу	2
55	3	Совершенствование техники подачи мяча сверху и снизу	2
56	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	2
57-60	3	Совершенствование технико-тактических действий в игре	8
61	4	Совершенствование техники передачи и ведения мяча	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
62	4	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.	2
63	4	Совершенствование техники игры в нападении. Финты	2
64	4	Совершенствование техники игры в защите. Блокирование	2
65	4	Совершенствование технико-тактических действий в игре	2
66	5	Совершенствование техники подач	2
67	5	Совершенствование техники защитных действий в игре	2
68	5	Совершенствование техники атакующих действий в игре	2
69-70	5	Совершенствование технико-тактических действий в игре	4
<b>Итого за 2 семестр:</b>			<b>70</b>
71-74	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
75-78	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
79-82	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования.	8
83	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
84	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
85	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
86	2	Совершенствование техники эстафетного бега	2
87	2	Совершенствование техники метаний	2
88	3	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу	2
89	3	Совершенствование техники подачи мяча сверху и снизу	2
90	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	2
91-92	3	Совершенствование технико-тактических действий в игре	4
93	4	Совершенствование техники передачи и ведения мяча	2
94	4	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.	2
95	4	Совершенствование техники игры в нападении. Финты	2
96	4	Совершенствование техники игры в защите. Блокирование	2
97	4	Совершенствование технико-тактических действий в игре	2
98-99	6	Совершенствование техники плавания кролем на груди	4
100-101	6	Совершенствование техники плавания кролем на спине	4
102-103	6	Совершенствование техники плавания брасом	4
104	6	Совершенствование техники старта	2
105	6	Совершенствование техники поворотов	2
<b>Итого за 3 семестр:</b>			<b>70</b>
106-107	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	4
108-110	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	6
111-115	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования.	10
116	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
117	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
118	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
119	2	Совершенствование техники эстафетного бега	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
120	2	Совершенствование техники метаний	2
121	3	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу	2
122	3	Совершенствование техники подачи мяча сверху и снизу	2
123	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	2
124-125	3	Совершенствование технико-тактических действий в игре	4
126	4	Совершенствование техники передачи и ведения мяча	2
127	4	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.	2
128	4	Совершенствование техники игры в нападении. Финты	2
129	4	Совершенствование техники игры в защите. Блокирование	2
130	4	Совершенствование технико-тактических действий в игре	2
131-132	6	Совершенствование техники плавания кролем на груди	4
133	6	Совершенствование техники плавания кролем на спине	2
134	6	Совершенствование техники плавания брасом	2
135-137	6	Совершенствование техники плавания вольным стилем	6
<b>Итого за 4 семестр:</b>			<b>64</b>
138-141	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
142-145	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
146-149	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования.	8
150	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
151	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2
152	2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
153	2	Совершенствование техники эстафетного бега	2
154	2	Совершенствование техники метаний	2
155	3	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу	2
156	3	Совершенствование техники подачи мяча сверху и снизу	2
157	3	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	2
158-159	3	Совершенствование технико-тактических действий в игре	4
160	4	Совершенствование техники передачи и ведения мяча	2
161	4	Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.	2
162	4	Совершенствование техники игры в нападении. Финты	2
163	4	Совершенствование техники игры в защите. Блокирование	2
164	4	Совершенствование технико-тактических действий в игре	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

Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.:



## 5.2 Дополнительная литература

1. Зиамбетов, В.Ю. Основы гиревого спорта в физкультурно-спортивной деятельности студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки и специальностям / В. Ю. Зиамбетов, Баранов В.В., Павлов Н.П., Фунтиков Н.Н. [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: ОГУ. – 2019. – 104 с. – ISBN 978-5-7410-2292-4.

2. Зиамбетов, В. Ю. Содержательные основы подготовки студентов вузов к военной службе [Электронный ресурс]: монография / В. Ю. Зиамбетов; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: Университет. – 2019. – 200 с. – ISBN 978-5-4417-0772-5.

## 5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».  
Журнал «Теория и практика физической культуры».

## 5.4 Интернет-ресурсы

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> – Российский журнал «Физическая культура».

<http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни».

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> – Спортивная жизнь России.

<http://www.hsea.ru> – Первая медицинская помощь.

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

Программное обеспечение:

1. Операционные системы для рабочих станций Microsoft Windows.
2. Офисные приложения для рабочих станций Microsoft Office Professional Plus (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access).
3. ГАРАНТ Платформа F1: справочно-правовая система.
4. КонсультантПлюс: электронное периодическое издание справочная правовая система.
5. Бесплатное средство просмотра файлов PDF Adobe Reader.

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

**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).