

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.В.Э.1.1 Общефизическая культура»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*40.03.01 Юриспруденция*

(код и наименование направления подготовки)

*Гражданско-правовой*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.1 Общефизическая культура» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

протокол № 3 от "5" февраля 2021г.

И.о. заведующий кафедрой

Кафедра физического воспитания

наименование кафедры

подпись

С.Ю. Соловых

расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель

должность

подпись

О.В. Подкопаева

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

код наименование

личная подпись

Е.В. Мищенко

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Бигалиева

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

Т.М. Крахмалева

расшифровка подписи

№ регистрации \_\_\_\_\_

© Подкопаева О.В., 2021  
© ОГУ, 2021

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

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

**Задачи:**

- содействовать формированию личности студента, его общей и физической культуры;
- совершенствовать двигательные умения и навыки из разных областей физкультурно-спортивной деятельности, развитие физических и морально-волевых качеств;
  - обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование морально-психологических качеств и свойств личности;
  - формировать мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	<b>Знать:</b> - требования безопасности на занятиях по общефизической культуре <b>Уметь:</b> - выполнять основные двигательные действия из различных сфер физкультурно-спортивной деятельности <b>Владеть:</b> - ценностями общефизической культуры для успешной самореализации в социально-культурной 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	8
7	Подвижные игры	2
	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	8
7	Подвижные игры	2
	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	8
7	Подвижные игры	2
	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, выпрыгивания, лазаний и переползаний; кувырки, перевороты, стойки. Физические упражнения с спортивным инвентарем: упражнения с гантелями, гириями, штангами, набивными мячами, скакалками, обручами, гимнастическими палками, степами, в паре. 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.

## 7. Подвижные игры. Подвижные игры с мячом и без мяча. Смешанные эстафеты.

### 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	5	Совершенствование технико-тактических действий в игре	2
34	7	Подвижные игры с мячом и без. Эстафеты.	2
<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	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		блокирования	
57-60	3	Совершенствование технико-тактических действий в игре	8
61	4	Совершенствование техники передачи и ведения мяча	2
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	5	Совершенствование технико-тактических действий в игре	2
70	7	Подвижные игры с мячом и без. Эстафеты.	2
<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

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
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
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
135-136	6	Совершенствование техники плавания вольным стилем	4
137	6	Прикладное плавание. Помощь на воде.	2
<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 и нападении. Блокирование.	2
164	7	Подвижные игры с мячом и без. Эстафеты.	2
<b>Итого за 5 семестр:</b>			<b>54</b>
<b>Итого:</b>			<b>328</b>



## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. **Быченков, С. В.** Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 270 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html> (дата обращения: 07.09.2020).

2. **Третьякова, Н. В.** Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под редакцией Н. В. Третьякова. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 07.09.2020).

### 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. **Зуев, С.Н.** Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан [и др.]. – Москва: Российская таможенная академия, 2016. – 132 с. – ISBN 978-5-9590-0882-6. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html> (дата обращения: 07.09.2020).

3. **Тычинин, Н. В.** Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; под редакцией В. М. Суханов. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> (дата обращения: 07.09.2020).

### 5.3 Периодические издания

1. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка:** журнал. – Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2013.

2. **Теория и практика физической культуры:** журнал. – Москва: Агентство "Роспечать", 2002-2015.

### 5.4 Интернет-ресурсы

1. <https://minsport.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта РФ.
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – федеральный портал «Российское образование».
3. <http://www.youtube.com/> – общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.
4. <https://znanium.com/> – это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. В настоящее время ЭБС Znanium является информационным порталом, оказывающим платные услуги по предоставлению онлайн-доступа к большому фонду учебной и научной литературы, а также к ряду других сервисов, поддерживающих образовательные

и научные процессы в учебных заведениях. Ресурс может также быть полезным для любого пользователя, нуждающегося в проверенной учебной и научной информации. Ресурс также обладает массивом информации в режиме Open Access (открытый доступ).

## **5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Операционная система Microsoft Windows.
2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access).
3. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2020]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserv1\GarantClient\garant.exe.
4. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2020]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: [\\fileserv1\CONSULT\cons.exe](http://fileserv1\CONSULT\cons.exe).
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций
6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространстве чат, встречи, заметки и вложения.
7. LMS Moodle [Электронный ресурс]: система управления курсами – URL: <https://moodle.osu.ru/> – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

## **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. Футбольное поле запасное -  $80 \times 50 = 4000 \text{ м}^2$
3. Футбольное поле -  $60 \times 110 = 6600 \text{ м}^2$
4. Беговая дорожка -  $6 \times 400 = 2400 \text{ м}^2$
5. Баскетбольная площадка -  $28 \times 15 = 420 \text{ м}^2$
6. Гимнастический городок -  $10 \times 20 = 200 \text{ м}^2$
7. Полоса препятствий –  $100 \times 10 = 1000 \text{ м}^2$

**Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» с пропускной способностью - 200 чел./час:**

1. Бассейн -  $50 \times 17 = 850 \text{ м}^2$
2. Спортивный зал -  $18 \times 36 = 600 \text{ м}^2$
3. Зал дзюдо -  $20 \times 12 = 240 \text{ м}^2$
4. Зал тяжелой атлетики -  $6 \times 20 = 120 \text{ м}^2$
5. 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) -  $25 \times 25 = 625 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 20 чел./час:**

**Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) -  $25 \times 50 = 1250 \text{ м}^2$  с пропускной способностью - 40 чел./час:**

**Общая площадь** используемых помещений для учебного процесса составляет  $23049 \text{ м}^2$  (пропускная способность – 900 чел./час).