Минобрнауки России

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

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.5.1 Общефизическая культура»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
10.05.01 Компьютерная безопасность
(код и наименование специальности)

специализация №3 «Разработка защищенного программного обеспечения»
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация
Специалист по защите информации

Форма обучения
Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.5.1 Общефизическая культура*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 3 от "5" февраля 2021г.

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания _____ С.Ю. Соловых
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Старший преподаватель _____ С.В. Пахомова
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
10.05.01 Компьютерная безопасность _____ / _____ /
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

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

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

№ регистрации _____

© Пахомова С.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	**Знать:** - требования безопасности на занятиях по общефизической культуре **Уметь:** - выполнять основные двигательные действия из различных сфер физкультурно-спортивной деятельности **Владеть:** - 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
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	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, 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.

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
Итого за 1 семестр:			**70**
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
Итого за 2 семестр:			**70**
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
Итого за 3 семестр:			**70**
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
Итого за 4 семестр:			**64**
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
Итого за 5 семестр:			**54**
Итого:			**328**

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 c. – 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 c. – 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 c. – 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 c. – 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 – 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: \\fileserver1\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: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe.
5. Zoom – платформа для организации аудио и видеоконференций
6. Microsoft Teams – корпоративная платформа, объединяющая в рабочем пространств 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 - 25х30=1250 м^2 (2500 м^2)
2. Футбольное поле запасное - 80х50=4000 м^2
3. Футбольное поле - 60х110=6600 м^2
4. Беговая дорожка - 6х400=2400 м^2
5. Баскетбольная площадка - 28х15=420 м^2
6. Гимнастический городок - 10х20=200 м^2
7. Полоса препятствий – 100х10=1000 м^2

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

1. Бассейн - 50х17=850 м^2
2. Спортивный зал -18х36=600 м^2
3. Зал дзюдо - 20х12=240 м^2
4. Зал тяжелой атлетики - 6х20=120 м
5. 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 с пропускной способностью - 20 чел./час**:**

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7) - 25х50=1250 м^2 с пропускной способностью - 40 чел./час**:**

Общая площадь используемых помещений для учебного процесса составляет 23049 м^2 (пропускная способность – 900 чел./час).