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 подготовка»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
*42.03.03 Издательское дело*
(код и наименование направления подготовки)

*Медиадизайн и полиграфия*
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
*Бакалавр*

Форма обучения
*Очная*

Год набора 2025

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

Кафедра физического воспитания
*наименование кафедры*

протокол № 8 от " 5 " марта 2025 г.

И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания _____ С.Р. Гилазиева
*наименование кафедры* *подпись* *расшифровка подписи*

*Исполнители:*
Доцент _____ С.Р. Гилазиева
*должность* *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по направлению подготовки
42.03.03 Издательское дело _____
*код наименование* *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом формирования фонда и научной обработки документов
_____ С.А. Биктимирова
*личная подпись* *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
Доцент _____ А.В. Берестова
*личная подпись* *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Гилазиева С.Р., 2025
© ОГУ, 2025

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины:

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- 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 *«Б1.Д.В.Э.1.1 Общефизическая подготовка»* расширяет кругозор, содействует формированию широкого профессионального мировоззрения, интегрируя профессионально значимую информацию в процессе профессиональной подготовки обучающихся. Образовательные и развивающие функции данной дисциплины наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Дисциплина связана с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, формированием жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности будущего бакалавра и специалиста.

В Оренбургском государственном университете дисциплина «*Общефизическая подготовка*» является составной частью подготовки по программам бакалавриата и специалитета, направлена на успешное решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач, обеспечивает всестороннее развитие личности.

Дисциплина способствует эффективному овладению практически всех учебных дисциплин на протяжении всего цикла обучения в вузе.

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 | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осо- | **Знать:**<br>- практические основы физической культуры;<br>- основы здорового образа жизни; особен- |

| | | |
|---|---|---|
| для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | знанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности<br><br>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | ности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;<br>-методы самоконтроля состояния здоровья и развития функционального состояния<br>- приемы профилактики профессиональных заболеваний;<br>- способы восстановления психофизического и нервноэмоционального утомления в профессиональной деятельности.<br>**Уметь:**<br>- составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности для сохранения жизненно важных умений физического совершенствования и профилактики профессиональных заболеваний;<br>- применять способы и приемы направленные на поддержание и восстановления психического утомления в профессиональной деятельности.<br><br>**Владеть:**<br>- основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;<br>- приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;<br>- методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств;<br>- приемами профилактики профессиональных заболеваний для предотвращения психоэмоционального утомления в режиме рабочего дня. |

**4 Структура и содержание дисциплины**

Применяемые методики, педагогические технологии, в том числе использование ресурсов электронной информационно-образовательной среды, формы реализации образовательного процесса по дисциплине определяются законодательством РФ в сфере образования, локальными нормативными актами и преподавателем, реализующим дисциплину.

**4.1 Структура дисциплины**

Соотношение суммарного объема работ, реализуемых с использованием ресурсов электронной информационно-образовательной среды, и общей трудоемкости дисциплины не должно превышать 80%.

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)** | **68** | **64** | **68** | **64** | **64** | **328** |
| **Вид итогового контроля** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | **зачет** | |

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная и специально медицинская группа (СМГ). Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения) обучающихся.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальные медицинские группы зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок (от 4-6 недель) выполняют реферативное задание по усмотрению преподавателя, далее, выполняют учебную программу.

Студенты, основной группы, имеющие спортивную квалификацию или хорошую общую физическую и спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта, могут быть зачислены в группы спортивного совершенствования (во внеурочное время) с объемом нагрузки от 4 до 8 часов в неделю, выполняют обязательные требования и контрольные нормативы (тесты) в установленные сроки. Студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований.

### 4.1.1 Разделы дисциплины, изучаемые в 1-5 семестре для обучающихся основной группы

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | 66* |
| 2 | Специальная физическая подготовка | |
| 3 | Спортивные игры - волейбол, баскетбол, настольный теннис | |
| 4 | Легкоатлетическая подготовка | |
| 5 | Атлетическая гимнастика | |
| | Контроль двигательных умений и навыков (зачет) | 2 |
| | Итого: | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | 62* |
| 2 | Специальная физическая подготовка | |
| 3 | Спортивные игры - волейбол, баскетбол, настольный теннис | |
| 4 | Легкоатлетическая подготовка | |
| 5 | Атлетическая гимнастика | |
| | Контроль двигательных умений и навыков (зачет) | 2 |
| | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | 66* |
| 2 | Специальная физическая подготовка | |
| 3 | Спортивные игры - волейбол, баскетбол, настольный теннис | |
| 4 | Легкоатлетическая подготовка | |
| 5 | Атлетическая гимнастика | |
| 6 | Оздоровительное плавание | |
| | Контроль двигательных умений и навыков (зачет) | 2 |
| | Итого: | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | 62* |
| 2 | Специальная физическая подготовка | |
| 3 | Спортивные игры - волейбол, баскетбол, настольный теннис | |
| 4 | Легкоатлетическая подготовка | |
| 5 | Атлетическая гимнастика | |
| 6 | Оздоровительное плавание | |
| | Контроль двигательных умений и навыков (зачет) | 2 |
| | Итого: | 64 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|---|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | 62* |
| 2 | Специальная физическая подготовка | |
| 3 | Спортивные игры - волейбол, баскетбол, настольный теннис | |
| 4 | Легкоатлетическая подготовка | |
| 5 | Атлетическая гимнастика | |
| | Контроль двигательных умений и навыков (зачет) | 2 |
| | Итого: | 64 |
| | Всего: | 328 |

*В ходе практических занятий, педагог, систематически ведет беседы (информирует) с обучающимися по вопросам теории и методики физической культуры, здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности для оптимизации работоспособности, самоконтроля состояния здоровья и развития функционального состояния, профилактики профессиональных заболеваний, и способов восстановления психофизического и нервноэмоционального утомления в профессиональной деятельности.

**Учитывая условия проведения занятий (по расписанию), курсы и группы распределяются по разным спортивным залам, которые имеют специфическую направленность (оборудование, спортивный инвентарь), учебный материал (разделы дисциплины) будет реализовываться с учетом данных условий. Как правило, на 2 курсе (3, 4 семестр) занятия проводятся в бассейне.

**4.1.2 Разделы дисциплины, изучаемые в 1-5 семестре для обучающихся, полностью освобожденных от практических занятий**

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|---|---|---|
| 1-3 | Общетеоретическая часть – теоретические основы построения практических занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Практико-ориентированная часть – медико-биологическое обеспечение практических занятий. Контрольно-нормативная часть – методические основы профилактики и коррекции заболеваний. | 66/62/66/62/62 |
| | Зачет | 2/2/2/2/2 |
| | Итого | 68/64/68/64/64 |
| | Всего: | 328 |

**4.1.3 Разделы дисциплины, изучаемые в 1-5 семестре для обучающихся СМГ**

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|---|---|---|
| 1-3 | Общетеоретическая часть – теоретические основы построения практических занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Практико-ориентированная часть – медико-биологическое обеспечение практических занятий. Контрольно-нормативная часть – методические основы профилактики и коррекции заболеваний. | 66/62/66/62/62 |
| | Зачет | 2/2/2/2/2 |
| | Итого | 68/64/68/64/64 |
| | Всего: | 328 |

Обучающиеся, полностью освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий проходят обучение с более гибкой системе организации учебных занятий, с учетом имеющихся отклонений в состоянии их здоровья.

Для получения зачета, обучающимся необходимо оформить и защитить рефераты (1 реферат к промежуточному контролю и выполнение теоретического задания в системе Moodle, и 1-2 реферата к зачету). При подготовке к оформлению и защите реферата следует придерживаться определенной последовательности в подготовке учебного материала:

1. Сбор теоретического материала с учётом их нозологической группы (особенности течения основного и сопутствующего заболевания).
2. Анализ собранного теоретического материала по выбранной теме.
3. Подбор средств и методов коррекции техники движений (последовательность обучения техники основных движений с учётом нозологической группы).
4. Оформление и представление обучающимся теоретической работы (реферата), комплекса упражнений.

Обучающиеся в СМГ выполняют практические задания программного материала с учетом имеющихся отклонений в состоянии их здоровья и выполняют контрольные нормативы предусмотренные ФОС. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия по медицинским справкам более 30%, выполняют работу теоретической направленности.

Реферативная работа для студентов СМГ группы организуется по усмотрению преподавателя и может предлагаться студенту для повышения баллов при невозможности сдать контрольные испытания по причине обострения заболевания. За реферативную работу студент может получить от 40 баллов (2 реферата по 20 баллов).

Выполнение индивидуальной реферативной работы предполагает представление и защиту реферата, который предусматривает раскрытие индивидуальной нозологии и составленный план реабилитации («Индивидуальный тренировочный комплекс») согласно своему заболеванию и по теории физической культуре. Для повышения количества баллов, студент может показать (выполнить) свой тренировочный комплекс в течении 20-30 минут самостоятельно или с группой студентов (по усмотрению преподавателя). Так же защита реферативных заданий предполагает устное освещение тезисов реферата.

Объем реферата не должен превышать 12-15 страниц машинописного (компьютерного) текста. Реферат должен соответствовать требованиям СТО 02069024.101-2015.

Реферативная работа студента может представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

Разделы дисциплины состоят из средств физической культуры и спорта, видов ОФП, СФП, ППФП, прикладных видов, оздоровительного плавания, оздоровительной ходьбы и бега, для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения нормативов физической подготовленности, формирования заявленных компетенций и физической культуры личности.

**Раздел 1 Общая физическая подготовка**

В данный раздел входят группы упражнений и виды профессионально-спортивной направленности. ОФП является базовой подготовкой к спортивным, прикладным видам спорта, к специальной физической подготовке (СФП).

К группам упражнений относятся:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов, с предметами, в парах, в кругу, на скамейках, со скамейками, в партере, различными способами проведения (проходной, раздельный, на месте, поточный), методом круговой тренировки.

2. Строевые приемы: построение, перестроение, передвижение, смыкание, размыкание.

3. Прикладные упражнения: лазание, преодоление препятствий, переноска груза, прыжки в «глубину», опорные и безопорные прыжки и т.д.

4. Группа легкоатлетических упражнений: прыжки, многоскоки, поскоки, прыжки через скакалку, через препятствия, разновидности беговых упражнений, оздоровительная ходьба и бег.

5. Группа упражнений оздоровительного плавания: скольжение, вольный стиль, кроль, брасс, кроль на спине.

6. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

7. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

8. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера).

9. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр и гимнастических упражнений.

10. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений – тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

**Раздел 2 Специальная физическая подготовка (СФП).**

Включает обучение специальным физическим упражнениям, двигательным умениям и навыкам, направленных на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Инструкторская практика:

- овладение принятой терминологии в избранном виде спорта;
- приобретение знаний и умений в проведении ОРУ для избранного вида спорта;
- овладение основными методами построения практического занятия в избранном виде спорта;
- приобретение навыков в организации и проведении спортивных соревнований по избоданному виду спорта;
- подготовка обучающихся к роли помощника преподавателя в организации и судействе соревнований в избранном виде спорта.
- обучение приемам регулирования нагрузки, с учетом индивидуальной подготовленности обучающегося и возможностями его здоровья.

**Раздел 3 Спортивные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис**

Спортивные игры в системе физического воспитания включают в себя: основные понятия и терминологию, командные взаимодействия, специфику игровых видов; обучение навыкам игры и технико-тактических взаимодействий.

Все спортивные игры делятся на командные и индивидуальные. К основным разделам спортивных игр относятся: характеристика и специфика игры, основы обучения технике, тактике игровой деятельности, владение специальными знаниями и умениями.

Техническая подготовка: СФП, подготовительные, подводящие, общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры: стойки, перемещения, передачи и прием мяча, атакующие удары. Техника игры в нападении, техника игры в защите.

Тактическая подготовка: технические приемы, развитие специальных качеств, СФП. Тактика игры в нападении в защите: индивидуальные, командные действия. Тактическая подготовка базируется на практическом применении тактических элементов, приемов, путей, и вариантов в учебно-спортивной практике.

В процессе учебно-тренировочных занятиях у обучающихся формируются умения и навыки самостоятельного выполнения технических приемов избранного вида спорта.

**Волейбол**. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование); совершенствование навыков игры. Общая, специальная, технико-тактическая подготовка волейболиста. Правила соревнований и судейства.

**Баскетбол.** Занятия включают: общую, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений без мяча и с мячом, передачи ловли мяча, ведения, броски. Осваиваются: обманные движения; техника защиты; техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

**Настольный теннис.** Вид спорта с разнообразной техникой, требующий высокую общефизическую, специально-психологическую подготовку. Удар – основное, атакующее и защитное действие в игре. Способы передвижений, способы держания ракетки. Основные приемы техники выполнения ударов, подачи, способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Технические приемы (вращения). Разучивание игровых комбинаций.

**Раздел 4 Легкоатлетическая подготовка**

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Выделяют: оздоровительный, гладкий, эстафетный, кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции, марафон. Группа специально-беговых упражнения применяется как средства для разминки, во многих видах спортивной направленности, так и как средство прикладного характера. Группа прыжковых упражнений – многоскоки, подскоки, прыжки простые, в длину, в высоту из различных исходных положений имеют прикладное направление и профессиональное значение.

**Раздел 5 Атлетическая гимнастика**

Основные средства силовой подготовки:

- упражнения с гантелями;

- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг., поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок, жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей);

- упражнения с предметами: эспандером, с металлическим грифом, со штангой (вес подбирается индивидуально);

- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

**Раздел 6 Оздоровительное плавание**

Основные средства оздоровительного плавания: упражнения для преодоления страха, скольжение на груди и на спине, упражнения на погружение в воду с головой, «подныривания», всплывания, лежания на воде выдохи в воду. Специальная и общая физическая подготовка на суше. Имитационные движения, как подводящие упражнения, изучение техники движения ног, рук у неподвижной опоры.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

#### 4.3.1 Разделы дисциплины, изучаемые в семестрах для студентов основной группы

1 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | | **Вводное занятие**. Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 4 |
| 3-33 | 1-5 | **Общая физическая подготовка**: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.<br>**Спортивные игры**: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Инструкторская практика.<br>**Выполнение контрольных (тестовых) заданий** по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. | 62 |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | Итого: | 68 |

2 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | | **Вводное занятие**. Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 4 |
| 3-31 | 1-5 | **Общая физическая подготовка**: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. | 58 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Инструкторская практика.<br>**Спортивные игры**: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Инструкторская практика. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду | |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | Итого: | 64 |

3 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | | **Вводное занятие**. Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 4 |
| 3-33 | 1-6 | **Общая физическая подготовка**: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.<br>**Группа упражнений оздоровительного плавания.**<br>**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, настольный теннис. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Инструкторская практика. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. | 62 |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | Итого: | 68 |

4 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | | **Вводное занятие.** Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 2 |
| 2-30 | 1-6 | **Общая физическая подготовка**: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.<br>**Группа упражнений оздоровительного плавания.**<br>**Спортивные игры**: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Инструкторская практика. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений | 60 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | по виду. | |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | **Итого:** | 64 |

5 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | | **Вводное занятие.** Техника безопасности. Особенности занятия по виду. Характеристика различных групп упражнений. | 4 |
| 3-29 | 1- 5 | **Общая физическая подготовка**: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.<br>**Спортивные игры**: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Инструкторская практика. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. | 58 |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | **Всего за 5 семестр:** | 64 |
| | | **Итого:** | **328** |

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного в ФОС минимума. С учетом требования о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06.17г. № 35-Д, обязательными условиями получения зачета являются:

- посещаемость занятий не менее 70%; (ОГУ- университет -официальные документы - организация учебной деятельности - положение о порядке зачета).

- получить не ниже 51 балла по результату комплексного тестирования (ФОС).

В соответствии с предъявленными требованиями, для получения оценки «зачтено», обучающемуся необходимо набрать сумму баллов, соответствующей блоку «D».

Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающегося через комплексную проверку теоретических знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Выполнение обучающимися нормативов ГТО в текущем семестре засчитывается в качестве промежуточной аттестации по дисциплине.

### 4.3.2 Разделы дисциплины, изучаемые в семестрах для студентов СМГ

1 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | | **Вводное занятие**. Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 4 |
| 3-33 | 1-5 | **Общая физическая подготовка**: Общая физическая подготовка | 62 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| | | (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.<br>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).<br>Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.<br>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).<br>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости.<br>Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.<br>Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.<br>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.<br>**Спортивные игры**: волейбол, баскетбол, настольный теннис. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Инструкторская практика.<br>**Выполнение контрольных (тестовых) заданий** по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. | |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | Итого: | 68 |

2 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | | **Вводное занятие**. Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 4 |
| 3-31 | 1-5 | **Общая физическая подготовка**: Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.<br>Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). | 58 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ***Элементы различных видов спорта:***<br>***Легкая атлетика.*** Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.<br>***Спортивные игры.*** Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. | |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | Итого: | 64 |

3 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | | **Вводное занятие**. Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 4 |
| 3-33 | 1-6 | **Общая физическая подготовка**: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.<br>**Группа упражнений оздоровительного плавания.**<br>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.<br>**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, настольный теннис. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Инструкторская практика. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. | 62 |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | Итого: | 68 |

4 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | | **Вводное занятие.** Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности. | 2 |
| 2-30 | 1-6 | **Общая физическая подготовка**: ОРУ с предметами, в парах, | 60 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.<br>***Прикладные виды аэробики:***<br>Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.<br>Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности.<br>Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике.<br>Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.<br>Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений.<br>Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.<br>Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. | |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | **Итого:** | 64 |

5 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | | **Вводное занятие.** Техника безопасности. Особенности занятия по виду. Характеристика различных групп упражнений. | 4 |
| 3-29 | 1- 5 | **Общая физическая подготовка**: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.<br>***Подвижные игры и эстафеты*** с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов. | 58 |
| | | **Зачет:** | 2 |
| | | **Всего за 5 семестр:** | 64 |
| | | **Итого:** | **328** |

Практический учебный материал разрабатывается кафедрой физического воспитания, с учетом медицинских показаний, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств и методов физической культуры и адаптивной физической культуры, включает специальные средства и методы для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Занятия проводятся по расписанию основных групп, в специально оборудованном спортивном зале. Рекомендуется вести дневник самоконтроля физической нагрузки и состояния здоровья.

Ограничения функциональности студентов СМГ и инвалидов принято разделять по категориям, связанным с принадлежностью к нозальным группам. К ним относятся нарушения:

1. Двигательной (статодинамической) функции;
2. Сенсорной функции – зрения, обоняния, слуха, осязания;
3. Психической – мышления, восприятия, памяти, внимания, речи, воли и эмоций;
4. Кровообращения, дыхания, выделения, обменных процессов, пищеварения и внутренней секреции.

Аттестация студентов специальной медицинской группы осуществляется при:

- посещаемости занятий не менее 70%, (ОГУ- университет -официальные документы - организация учебной деятельности - положение о порядке зачета);
- выполнении индивидуальных заданий, полученного от преподавателя: теория – оформление и защита реферата (реферат см. РП 4.1.3 или теоретического собеседования см. ФОС А.1.2); - составление комплексов ЛФК;
- выполнении заданий в дистанционной форме обучения - оценивается регулярностью заполнения индивидуальных заданий в системе Moodle.

### 4.3.3 Практические занятия и особенности аттестации обучающихся, полностью освобожденных от занятий

Обучающиеся, на 8 и 14 неделе проходят рубежный контроль, готовят реферат и один комплекс упражнений оздоровительной направленности. В конце семестра проводится устный опрос по учебному материалу. Для получения зачета необходимо выполнить задания, указанные в ФОС.

1-3 семестр

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1-2 | 1-3 | **Вводное занятие**: техника безопасности. Контроль за принадлежностью обучающегося к конкретной нозологической группе. Собеседование.<br>Теоретические основы построения практических занятий оздоровительно-коррекционной направленности с учётом нозологической группы. | 4/2/4 |
| 3-33/31/33 | 1-3 | **Медико-биологическое обеспечение практических занятий**. Методика коррекции техники основных движений. Особенности техники бега, ходьбы, метания, прыжков с учётом заболевания.<br>**Методические основы профилактики и коррекции заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы.** Дыхательная гимнастика. Занятия аэробикой по Куперу. Скандинавская ходьба.<br>**Корригирующая гимнастика с учётом вида нарушений осанки**. Силовые упражнения для формирования мышечного корсета. Стретчинг. Упражнения для укрепления голени и стопы с использованием спортивного инвентаря в процессе | 62/60/62 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| | | коррекций нарушений опорно-двигательного аппарата (фитбола, резиновой ленты и т.д.).<br>Корригирующая гимнастика для глаз по Аветисову. | |
| | | Зачет: 1,2,3 семестры | 2/2/2 |
| | | Всего за 1,2,3 семестры | 68/64/68 |

4 семестр

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1-2 | 1-3 | **Вводное занятие**. Техника безопасности. Контроль за принадлежностью обучающегося к конкретной нозологической группе. Собеседование.<br>Теоретические основы построения практических занятий оздоровительно-коррекционной направленности с учётом нозологической группы. | 4 |
| 3-31 | 1-3 | **Медико-биологическое обеспечение практических занятий**. Методика коррекции техники основных движений. Особенности техники бега, ходьбы, метания, прыжков с учётом заболевания.<br>**Методические основы профилактики и коррекции заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы.** Дыхательная гимнастика. Занятия аэробикой по Куперу. Скандинавская ходьба.<br>**Корригирующая гимнастика с учётом вида нарушений осанки.** Силовые упражнения для формирования мышечного корсета. Стретчинг. Упражнения для укрепления голени и стопы с использованием спортивного инвентаря в процессе коррекций нарушений опорно-двигательного аппарата (фитбола, резиновой ленты и т.д.).<br>Корригирующая гимнастика для глаз по Аветисову. | 58 |
| | | Зачет | 2 |
| | | Всего за 4 семестр | 64 |

5 семестр

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1-2 | 1-3 | **Вводное занятие.** Техника безопасности. Контроль за принадлежностью обучающегося к конкретной нозологической группе. Собеседование.<br>Теоретические основы построения практических занятий оздоровительно-коррекционной направленности с учётом нозологической группы. | 4 |
| 3-31 | 1-3 | **Медико-биологическое обеспечение практических занятий**. Методика коррекции техники основных движений. Особенности техники бега, ходьбы, метания, прыжков с учётом заболевания.<br>**Методические основы профилактики и коррекции заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы.** Дыхательная гимнастика. Занятия аэробикой по Куперу. Скандинавская ходьба.<br>**Корригирующая гимнастика с учётом вида нарушений осанки**. Силовые упражнения для формирования мышечного корсета. Стретчинг. Упражнения для укрепления голени и стопы с использованием спортивного инвентаря в процессе коррекций нарушений опорно-двигательного аппарата (фитбола, резиновой ленты и т.д.).<br>Корригирующая гимнастика для глаз по Аветисову. | 58 |

| № занятия | № раздела | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| | | Зачет | 2 |
| | | Всего за 5 семестр | 64 |
| | | Итого: | 328 |

В качестве критериев результативности учебных занятий выступают требования и показатели, указанные в ФОС, с учетом требований положения о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации от 06.06.17г. № 35-Д.

### 4.3.4 Практические занятия в условиях дистанционной работы (семинары)

Практический учебный материал разработан преподавателями кафедры физического воспитания.

В условиях работы в дистанционном режиме используются программная система для организации видео-конференц-связи Webinar.ru, либо другая допущенная к использованию Минобрнауки система дистанционной работы и система LMS MOODLE, либо аналогичная, использование которой рекомендовано локальными актами ОГУ.

Для представления выполненного задания рекомендуется придерживаться следующего алгоритма: использовать почтовый аккаунт, загрузить файлы в папку, размещенную в Облаке Яндекс Диск, Mail облако, в курсе Moodle прикреплять к заданию ссылку на папку, где размещается видео выполнения заданий. В случае необходимости, сообщить пароль, длительность видео не более 10 минут, видеоматериал хранится у студента на электронном носителе до выставления зачета. Кодирование h.264, разрешение 480p. Ответственность за возможность открытия файла лежит на обучающихся.

Посещаемость в дистанционной форме обучения оценивается регулярностью выполнений заданий системах Moodle, либо выполнением выставленных преподавателем в данных системах индивидуальных заданий.

Промежуточная аттестация в дистанционном формате может осуществляться в виде контроля выполнения нормативов, с учетом технических возможностей обучающихся и особенностей помещения, в котором реализуется дисциплина.

## 5 Учебно-методическое обеспечение модуля

В учебно-методическое обеспечение дисциплины входят нормативно-правовые акты, основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий, а также компоненты электронной информационно-образовательной среды в соответствии с Положением об электронной информационной образовательной среде ОГУ.

### 5.1 Основная литература

1. Боброва, Г. В. Физическая культура. Современные виды спорта в практике физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Г. В. Боброва, Т. А. Глазина, Г. Б. Холодова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2021. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. - Систем. требования: Intel Core или аналогич.; Microsoft Windows 7, 8, 10; 512 Мб; монитор, поддерживающий режим 1024x768; мышь или аналогич. устройство - ISBN 978-5-7410-2540-6.- № гос. регистрации 0322102149.

2. Глазина, Т.А. Комплексы ЛФК в бассейне в системе физического воспитания студентов. [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего

образования по всем направлениям подготовки /Т. А. Анплева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ. - 2018. – 96 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/74990_20180629.pdf

3. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки. /Т.А. Глазина.; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ. - 2017. – 124 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/40797_20170623.pdf

4. Зиамбетов, В. Ю. Физическая рекреация студенческой молодежи [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки и специальностям / В. Ю. Зиамбетов; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. - Оренбург : ОГУ, 2023. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. - Систем. требования: Intel Core или аналогич.; Microsoft Windows 7, 8, 10 ; 512 Мб ; монитор, поддерживающий режим 1024x768 ; мышь или аналогич. устройство. - ISBN 978-5-7410-2970-1.. - № гос. регистрации 0322301532.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии в процессе физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс] : учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / В. Г. Витун [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. дан. - Оренбург : ОГУ, 2022. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. - Систем. требования: Intel Core или аналогич.; Microsoft Windows 7, 8, 10 ; 512 Мб ; монитор, поддерживающий режим 1024x768 ; мышь или аналогич. устройство. - ISBN 978-5-7410-2716-5.. - № гос. регистрации 0322300675.

6. Малютина, М. В. Физическое воспитание студентов в системе вузовского образования [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /М. В. Малютина, В. Г. Купцова, Г. Б. Холодова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2020. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. - Систем. требования: Intel Core или аналогич.; Microsoft Windows 7, 8, 10; 512 Мб; монитор, поддерживающий режим 1024x768; мышь или аналогич. устройство - ISBN 978-5-7410-2446-1. - № гос. регистрации 0322102150.

### 5.2 **Дополнительная литература**

1. Боброва, Г.В. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки /Т.А. Глазина, А.В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ, 2013. – 73с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/3432_20130122.pdf.

2. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Е. В. Витун, В. Г. Витун; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 6.55 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2017. - 110 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/35177_20170306.pdf

3. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Текст]: учебное пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 120 с.: ил.; 7,44 печ. л. - Библиогр.: с. 118-119. - ISBN 978-5-7410-1634-3.

4. Глазина, Т. А. Практические занятия на стадионе в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Т. А. Глазина, Т. А. Анплева, Г. В. Боброва; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 2.78 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2019. - 112 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/116149_20200113.pdf

5. Горбань, И. Г. Основные критерии подготовки в волейболе на современном этапе развития игры [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования для всех направлений подготовки /И. Г. Горбань, Е. В. Удовиченко, В. А. Гребенникова; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.96 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2021. - 106 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/141877_20210331.pdf

6. Зиамбетов, В. Ю. Основы теории физической культуры для студентов вузов [Текст]: учебно-методическое пособие /В. Ю. Зиамбетов; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Оренбург: ОГУ, 2021. - 139 с.: ил. - Библиогр.: с. 139. - ISBN 978-5-4417-0849-4.

7. Легкая атлетика в вузе (элективный курс) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Г. Б. Холодова [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". Электрон. дан. - Оренбург: ОГУ, 2021. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с этикетки диска. Систем. требования: Intel Core или аналогич.; Microsoft Windows 7, 8, 10; 512 Мб; монитор, поддерживающий режим 1024x768 ; мышь или аналогич. устройство - ISBN 978-5-7410-2547-5. - № гос. регистрации 0322102151.

8. Малютина, М. В. Физическая культура как средство оздоровления студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования для всех направлений подготовки и преподавателей / М. В. Малютина, О. В. Андронов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Челяб. гос. пед. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.32 Мб). - Челябинск: [Б. и.], 2016. - 127 с. - Загл. с тит. Экрана - Adobe Acrobat Reader 6.0. - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/9544_20160208.pdf

9. Михеева, Т. М. Баскетбол в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки /Т. М. Михеева, Г. Б. Холодова, В. А. Гребенникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.28 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2018. - 173 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0 - ISBN 978-5-7410-2090-6. Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/82624_20180831.pdf

10. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 519 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-7695-5517- 6.

11. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки / М. В. Степанова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 1.25 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2017. - 137 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0 - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/36395_20170503.pdf

12. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся по образовательным программам высшего образования для всех направлений подготовки /И. Г. Горбань [и др.]; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Оренбург. гос. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 5.57 Мб). - Оренбург: ОГУ, 2021. -

112 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 5.0 - Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/141873_20210331.pdf

### 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://biblioclub.ru/ - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ к наиболее востребованным материалам-первоисточникам, учебной, научной литературе по всем отраслям знаний ведущих российских издательств для учебных заведений. Базы данных ресурса содержат справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу Non-fiction, художественную литературу и т.д. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой.
2. https://www.rutube.ru/ - общедоступный сайт с видеоконтентом разнообразного содержания, в том числе демонстрационными материалами по темам дисциплины.
3. https://elibrary.ru – научная электронная библиотека.

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

1. Операционная система РЕД ОС[1]
2. Пакет офисных приложений LibreOffice[2]
3. Программная система для организации видео-конференц-связи Webinar.ru
4. для проведения мероприятий и видеоконференций используется платформа «DION EDU» (конфигурация «DION EDU») На основании договора №13\223-4.2.1.35\40-03 от14.02.2025 г. Срок действия лицензии с 14.02.2025 г по 14.02.2026.
5. Общефизическая культура [Электронный ресурс]: электронный курс в системе Moodle / Т.А. Глазина, Оренб. гос. ун-т. – Электрон. дан. – Оренбург: ОГУ, - 2021. – Режим доступа: Электронные курсы ОГУ в системе обучения moodle. – https://moodle.osu.ru/course/view.php?id=10329
6. Консультант Плюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система /Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2022]. – Режим доступа: в локальной сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения элективных дисциплин (учебно-практические занятия), текущего контроля и промежуточной аттестации, используется спортивная материально-техническая база ОГУ, помещения оснащены спортивным оборудованием, спортивным инвентарем.

[1] Для Рабочих станций в редакции «Стандартная» или ОС Astra Linux (для кафедры КБиМОИС)

2 Включает в себя текстовый процессор для всех видов документов Writer, табличный процессор Calc, программу для создания презентаций Impress, векторный графический редактор для создания блок-схем и диаграмм Draw, редактор формул Math, компонент, предназначенный для создания баз данных Base.