

Минобрнауки России  
Бузулукский гуманитарно-технологический институт  
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*40.03.01 Юриспруденция*

(код и наименование направления подготовки)

*Общий профиль*

(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 биоэкологии и техносферной безопасности

протокол № 6 от «20» января 2025 г.

Декан строительного-технологического факультета

наименование факультета

  
подпись

И. В. Завьялова

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент кафедры общепрофессиональных и технических дисциплин

должность

  
подпись

М.А. Вильданова

расшифровка подписи

Ст. преподаватель кафедры БЭТБ

должность

  
подпись

А.П. Девяткина

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по НМР

  
личная подпись

М. А. Зорина

расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция

код наименование

  
личная подпись

Ю.Л. Унгуриян

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству кафедры

личная подпись

  
расшифровка подписи

М. А. Щебланова

расшифровка подписи

© М.А. Вильданова, А.П. Девяткина 2025 г.

© Бузулукский гуманитарно-технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2025 г.

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цели освоения дисциплины:

- формирование способностей поддерживать уровень физической подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности посредством общефизической подготовки.

### Задачи:

- сформировать специальные теоретические знания об основах спортивных игр, содержании общей физической и спортивной подготовки в системе общефизической подготовки;

- сформировать умения в использовании различных методов, приемов и средств в области общефизической подготовки;

- сформировать способности самостоятельного овладения системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области общефизической подготовки;

- сформировать способности самостоятельного регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий в области общефизической подготовки.

## 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<br>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | <b>Знать:</b><br>- основные теоретические понятия и содержание разделов общефизической подготовки;<br>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;<br>- основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки;<br>основные понятия и содержание здорового образа жизни, и здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности.<br><b>Уметь:</b><br>- подбирать и применять методы и средства общефизической подготовки для совершенствования основных физических |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                      | <p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li> <li>- использовать средства здоровьесберегающих технологий, методы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях общефизической подготовкой.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками использования основных средств здоровьесберегающих технологий общефизической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.</li> </ul> |

## 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>68</b>                         | <b>64</b>    | <b>68</b>    | <b>64</b>    | <b>64</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         | Лёгкая атлетика             | 28                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка | 12                                    |
| 3         | Спортивные игры. Волейбол   | 16                                    |

|   |                                                     |    |
|---|-----------------------------------------------------|----|
| 4 | Профессионально-прикладная физическая подготовка    | 2  |
| 5 | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 10 |
|   | Итого:                                              | 68 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов                               | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Лёгкая атлетика                                     | 22                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка                         | 12                                    |
| 3         | Спортивные игры. Волейбол                           | 16                                    |
| 4         | Профессионально-прикладная физическая подготовка    | 4                                     |
| 5         | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 10                                    |
|           | Итого:                                              | 64                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов                               | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Лёгкая атлетика                                     | 28                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка                         | 12                                    |
| 3         | Спортивные игры. Волейбол                           | 16                                    |
| 4         | Профессионально-прикладная физическая подготовка    | 2                                     |
| 5         | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 8                                     |
|           | Итого:                                              | 68                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов                               | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Лёгкая атлетика                                     | 22                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка                         | 12                                    |
| 3         | Спортивные игры. Волейбол                           | 16                                    |
| 4         | Профессионально-прикладная физическая подготовка    | 4                                     |
| 5         | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 10                                    |
|           | Итого:                                              | 64                                    |

| № раздела | Наименование разделов                               | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Лёгкая атлетика                                     | 22                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка                         | 12                                    |
| 3         | Спортивные игры. Волейбол                           | 16                                    |
| 4         | Профессионально-прикладная физическая подготовка    | 4                                     |
| 5         | Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» | 10                                    |
|           | Итого:                                              | 64                                    |
|           | Всего:                                              | 328                                   |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Лёгкая атлетика.** Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специально-беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба.

**Раздел 2 ОФП.** Курс общей физической подготовки предусматривает совершенствование двигательных физических качеств. Повышение функциональных возможностей, общей работоспособности. Физическое совершенство. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты. Комплекс физических упражнений для воспитания выносливости. Комплекс ритмической гимнастики.

**Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол.** Правила игры в волейбол; организация и судейство соревнования; техника игры в нападении; техника перемещений (ходьба, бег, прыжки); техника игры с мячом в передаче (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нападающий удар, блок, подачи); техника игры в защите (техника перемещений, стойка, ходьба, бег, прыжки, падение); техника игры с мячом в приеме (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча в падении одной рукой, блок); тактика игры в волейбол; тактика нападения: индивидуальные действия, групповые взаимодействия двух игроков передней линии, взаимодействие игроков передней и задней линии, командные действия с одним связующим игроком и двумя связующими игроками; тактика игры в защите: индивидуальные действия (выбор позиции, выбор места), групповые действия (взаимодействие двух игроков передней и задней линии), командные действия (обучение игры защиты углом вперед и углом назад); интегральная подготовка.

## Раздел 4 ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка).

Производственная физическая культура, производственная гимнастика, особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов, профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры, дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности, влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий общеподготовительной культурой. Методы релаксации. Основные приемы самомассажа. Комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты. Комплекс физических упражнений для воспитания выносливости. Комплекс физических упражнений для воспитания силовой

выносливости. Комплекс физических упражнений для воспитания ловкости. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног.

## Раздел 5 Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»

Курс комплексов ОФП и упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне» предусматривает изучение и освоение техники выполнения систем физических упражнений направленных на развитие основных физических качеств, сложно-координационных упражнений, комплексов направленных на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»: челночный бег 4х9м; прыжки в длину с места; наклоны туловища вперед-вниз из положения стоя на скамейке; подтягивание; поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

1 семестр

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Требования безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.                                                                                                                                                                           | 2            |
| 2-4       | 1         | Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростной и специальной выносливости. Обучение техники высокого старта, стартового разгона.                                                                                       | 6            |
| 5         | 1         | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение техники финиширования. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты.                                                                                   | 2            |
| 6-7       | 1         | Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты. Совершенствование техники выполнения стартового ускорения и финиширования. Развитие техники спринтерского бега. Контрольный бег. Комплекс восстановительных упражнений. | 4            |
| 8-10      | 1         | Техника бега на средние дистанции. Комплекс физических упражнений для воспитания скоростной выносливости. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширования                                          | 6            |
| 11        | 1         | Развитие техники бега на средние дистанции. Контрольный бег. Комплекс восстановительных упражнений.                                                                                                                             | 2            |
| 12-13     | 1         | Освоение техники прыжков. Развитие силовых качеств и прыгучести.                                                                                                                                                                | 4            |
| 14        | 1         | Развитие техники прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольные прыжки с места.                                                                                                                                       | 2            |
| 15        | 2         | Требования безопасности на занятиях ОФП. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног.                                                                                                                                  | 2            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 16-17     | 2         | Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты. Развитие техники челночного бега.                                                                                            | 4            |
| 18        | 2         | Комплекс физических упражнений для воспитания выносливости.                                                                                                                          | 2            |
| 19        | 2         | Комплекс ритмической гимнастики.                                                                                                                                                     | 2            |
| 20        | 2         | Комплекс физических упражнений для воспитания гибкости.                                                                                                                              | 2            |
| 21        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: обучение техники челночного бега 4х9м. Развитие техники челночного бега.                                                                  | 2            |
| 22        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники прыжки в длину с места.                                                                                                  | 2            |
| 23        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: наклоны туловища вперед-вниз из положения, стоя на скамейке. Развитие гибкости.                                                           | 2            |
| 24        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники подтягивания – юноши, отжимания от пола (низкой перекладины) – девушки.                                                  | 2            |
| 25        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники поднимания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.                                                 | 2            |
| 26        | 3         | Требования безопасности на занятиях по волейболу. Комплекс специальных упражнений для развития мышц плечевого пояса.                                                                 | 2            |
| 27-28     | 3         | Правила игры. Судейство. Игровая площадка в волейболе. Обучение техники стойки и перемещений по площадке. Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху.                        | 4            |
| 29-30     | 3         | Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники перемещений по площадке. Обучение техники передачи и приема мяча двумя руками снизу. | 4            |
| 31        | 3         | Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя руками снизу. Техника подачи мяча сверху, снизу.                                                                              | 2            |
| 32-33     | 3         | Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. Обучение технике игре.                                                                                                          | 4            |
| 34        | 4         | Комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики. Комплекс физических упражнений для воспитания ловкости. Комплекс физических упражнений для развития гибкости                  | 2            |

| № занятия | № раздела | Тема          | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------|--------------|
|           |           | позвоночника. |              |
|           |           | Итого:        | 68           |

2 семестр

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 3         | Требования безопасности на занятиях по волейболу. Комплекс физических упражнений для развития мышц плечевого пояса.                                                                          | 2            |
| 2-3       | 3         | Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя руками сверху, снизу. Стойки и перемещения в защите.                                                                                  | 4            |
| 4         | 3         | Совершенствование техники верхней, нижней прямой подачи. Комплекс физических упражнений для развития мышц плечевого пояса.                                                                   | 2            |
| 5-6       | 3         | Техники блокирования. Перемещения в нападении.                                                                                                                                               | 4            |
| 7         | 3         | Расстановки игроков на площадке и их передвижение. Совершенствование техники игры.                                                                                                           | 2            |
| 8         | 3         | Совершенствование техники блокирования. Изучение технических приемов в игре. Изучение тактических приемов в игре.                                                                            | 2            |
| 9-10      | 4         | Комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики. Комплекс физических упражнений для воспитания ловкости. Комплекс физических упражнений для развития гибкости суставов и позвоночника. | 4            |
| 11-12     | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для воспитания выносливости. Упражнения со скакалкой.                                                                                 | 4            |
| 13        | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для воспитания скоростной выносливости.                                                                                               | 2            |
| 14        | 2         | Круговая тренировка с комплексом упражнений для воспитания силовой выносливости.                                                                                                             | 2            |
| 15-16     | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для развития мышц ног.                                                                                                                | 4            |
| 17        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: обучение техники челночного бега 4х9м. Развитие техники челночного бега.                                                                          | 2            |
| 18        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники прыжки в длину с места.                                                                                                          | 2            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов |
|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 19        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: наклоны туловища вперед-вниз из положения, стоя на скамейке. Развитие гибкости.                                                                                       | 2            |
| 20        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники подтягивания – юноши, отжимания от пола (низкой перекладины) – девушки.                                                                              | 2            |
| 21        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники поднимания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.                                                                             | 2            |
| 22-23     | 1         | Требования безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения низкого и высокого старта, стартового разгона, финиширования. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног. | 4            |
| 24-25     | 1         | Совершенствование техники выполнения стартового ускорения и финиширования. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты.                                                                               | 4            |
| 26-27     | 1         | Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта. Комплекс физических упражнений для восстановления. Контрольный бег 100м.                                                       | 4            |
| 28-29     | 1         | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Комплекс физических упражнений для воспитания скоростной выносливости. Контрольный бег 400м.                                                                | 4            |
| 30        | 1         | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Комплекс прыжковых упражнений.                                                                                                                                        | 2            |
| 31-32     | 1         | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контрольные прыжки.                                                                                                                                          | 4            |
|           |           | Итого:                                                                                                                                                                                                           | 64           |

### 3 семестр

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов |
|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-2       | 1         | Требования безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения низкого и высокого старта, стартового разгона, финиширования. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног. | 4            |
| 3-4       | 1         | Развитие техники бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта. Комплекс физических упражнений для восста-                                                                                              | 4            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                              | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|           |           | новления. Контрольный бег 100м.                                                                                                                   |              |
| 5-6       | 1         | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Комплекс физических упражнений для воспитания скоростной выносливости. Контрольный бег 400м. | 4            |
| 7-8       | 1         | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Комплекс прыжковых упражнений. Контрольные прыжки.                                            | 4            |
| 9-10      | 1         | Совершенствование и развитие техники эстафетного бега.                                                                                            | 4            |
| 11-12     | 1         | Технические приемы эстафетного бега.                                                                                                              | 4            |
| 13-14     | 1         | Кроссовая подготовка. Комплекс восстановительных упражнений.                                                                                      | 4            |
| 15-16     | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для воспитания выносливости. Упражнения со скакалкой.                                      | 4            |
| 17        | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для воспитания скоростной выносливости.                                                    | 2            |
| 18        | 2         | Круговая тренировка с комплексом упражнений для воспитания силовой выносливости.                                                                  | 2            |
| 19        | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для развития мышц ног.                                                                     | 2            |
| 20        | 2         | Комплекс физических упражнений ритмической гимнастики.                                                                                            | 2            |
| 21        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: обучение техники челночного бега 4х9м. Развитие техники челночного бега.                               | 2            |
| 22        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники прыжки в длину с места.                                                               | 2            |
| 23        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: наклоны туловища вперед-вниз из положения, стоя на скамейке. Развитие гибкости.                        | 2            |
| 24        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники подтягивания – юноши, отжимания от пола (низкой перекладины) – девушки.               | 2            |
| 25        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники поднимания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.              | 2            |
| 26        | 3         | Требования безопасности на занятиях по волейболу. Комплекс физических упражнений для развития мышц плечевого пояса.                               | 2            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                       | Кол-во часов |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 27        | 3         | Совершенствование техники передач и приемов мяча двумя руками сверху, снизу. Стойки и перемещения в защите, в нападении.   | 2            |
| 28        | 3         | Совершенствование техники верхней, нижней прямой подачи. Комплекс физических упражнений для развития мышц плечевого пояса. | 2            |
| 29-30     | 3         | Совершенствование техники блокирования. Перемещения игроков в нападении.                                                   | 4            |
| 31        | 3         | Расстановка игроков на площадке и их передвижение. Совершенствование техники игры.                                         | 2            |
| 32-33     | 3         | Совершенствование техники блокирования. Совершенствование технических и тактических приемов игры.                          | 4            |
| 34        | 4         | Комплекс ритмической, атлетической гимнастики.                                                                             | 2            |
|           |           | Итого:                                                                                                                     | 68           |

#### 4 семестр

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 3         | Требования безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники игры в нападении: техника перемещений (ходьба, бег, прыжки).                                                            | 2            |
| 2         | 3         | Совершенствование техники игры с мячом в передаче (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нападающий удар, блок, подачи).                                                       | 2            |
| 3         | 3         | Совершенствование техники игры в защите (техника перемещений, стойка, ходьба, бег, прыжки, падение).                                                                                                | 2            |
| 4         | 3         | Совершенствование техники игры с мячом в приеме (прием мяча снизу двумя руками, прием мяча в падении одной рукой, блок).                                                                            | 2            |
| 5-6       | 3         | Обучение тактики нападения: индивидуальные действия, групповые взаимодействия игроков передней линии, взаимодействие игроков передней и задней линии, командные действия с одним связующим игроком. | 4            |
| 7-8       | 3         | Обучение тактики игры в защите: индивидуальные действия (выбор позиции, выбор места), групповые действия (взаимодействие двух игроков передней и задней линии),                                     | 4            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов |
|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|           |           | командные действия.                                                                                                                                                                                              |              |
| 9-10      | 4         | Комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.<br>Комплекс физических упражнений для воспитания ловкости.<br>Комплекс физических упражнений для развития гибкости суставов и позвоночника.               | 4            |
| 11-12     | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для воспитания выносливости. Упражнения со скакалкой.                                                                                                     | 4            |
| 13        | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для воспитания скоростной выносливости.                                                                                                                   | 2            |
| 14        | 2         | Круговая тренировка с комплексом упражнений для воспитания силовой выносливости.                                                                                                                                 | 2            |
| 15        | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для развития мышц ног.                                                                                                                                    | 2            |
| 16        | 2         | Комплекс физических упражнений ритмической гимнастики.                                                                                                                                                           | 2            |
| 17        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: обучение техники челночного бега 4х9м. Развитие техники челночного бега.                                                                                              | 2            |
| 18        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники прыжки в длину с места.                                                                                                                              | 2            |
| 19        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: наклоны туловища вперед-вниз из положения, стоя на скамейке. Развитие гибкости.                                                                                       | 2            |
| 20        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники подтягивания – юноши, отжимания от пола (низкой перекладины) – девушки.                                                                              | 2            |
| 21        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники поднимания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.                                                                             | 2            |
| 22-23     | 1         | Требования безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения низкого и высокого старта, стартового разгона, финиширования. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног. | 4            |
| 24-25     | 1         | Развитие техники бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта. Комплекс физических упражнений для восстановления. Контрольный бег 100м.                                                                | 4            |
| 26-27     | 1         | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Комплекс физических упражнений для воспитания                                                                                                               | 4            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                   | Кол-во часов |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|           |           | скоростной выносливости. Контрольный бег 400м.                                                         |              |
| 28-29     | 1         | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Комплекс прыжковых упражнений. Контрольные прыжки. | 4            |
| 30        | 1         | Совершенствование и развитие техники эстафетного бега.                                                 | 2            |
| 31-32     | 1         | Кроссовая подготовка. Комплекс восстановительных упражнений.                                           | 4            |
|           |           | Итого:                                                                                                 | 64           |

### 5 семестр

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов |
|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 3         | Требования безопасности на занятиях по волейболу. Комплекс физических упражнений для развития мышц плечевого пояса.                                                                          | 2            |
| 2-3       | 3         | Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя руками сверху, снизу. Стойки и перемещения в защите.                                                                                  | 4            |
| 4         | 3         | Совершенствование техники верхней, нижней прямой подачи. Комплекс физических упражнений для развития мышц плечевого пояса.                                                                   | 2            |
| 5-6       | 3         | Техники блокирования. Перемещения в нападении.                                                                                                                                               | 4            |
| 7         | 3         | Расстановки игроков на площадке и их передвижение. Совершенствование техники игры.                                                                                                           | 2            |
| 8         | 3         | Совершенствование техники блокирования. Изучение технических приемов в игре. Изучение тактических приемов в игре.                                                                            | 2            |
| 9-10      | 4         | Комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики. Комплекс физических упражнений для воспитания ловкости. Комплекс физических упражнений для развития гибкости суставов и позвоночника. | 4            |
| 11-12     | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для воспитания выносливости. Упражнения со скакалкой.                                                                                 | 4            |
| 13        | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для воспитания скоростной выносливости.                                                                                               | 2            |
| 14        | 2         | Круговая тренировка с комплексом упражнений для воспитания силовой выносливости.                                                                                                             | 2            |

| № занятия | № раздела | Тема                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов |
|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 15-16     | 2         | Круговая тренировка с комплексом физических упражнений для развития мышц ног.                                                                                                                                    | 4            |
| 17        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: обучение техники челночного бега 4х9м. Развитие техники челночного бега.                                                                                              | 2            |
| 18        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники прыжки в длину с места.                                                                                                                              | 2            |
| 19        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: наклоны туловища вперед-вниз из положения, стоя на скамейке. Развитие гибкости.                                                                                       | 2            |
| 20        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники подтягивания – юноши, отжимания от пола (низкой перекладины) – девушки.                                                                              | 2            |
| 21        | 5         | Упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне»: развитие техники поднимания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой.                                                                             | 2            |
| 22-23     | 1         | Требования безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения низкого и высокого старта, стартового разгона, финиширования. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног. | 4            |
| 24-25     | 1         | Совершенствование техники выполнения стартового ускорения и финиширования. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты.                                                                               | 4            |
| 26-27     | 1         | Совершенствование техники бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта. Комплекс физических упражнений для восстановления. Контрольный бег 100м.                                                       | 4            |
| 28-29     | 1         | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Комплекс физических упражнений для воспитания скоростной выносливости. Контрольный бег 400м.                                                                | 4            |
| 30        | 1         | Обучение техники прыжка в длину с разбега. Комплекс прыжковых упражнений.                                                                                                                                        | 2            |
| 31-32     | 1         | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контрольные прыжки.                                                                                                                                          | 4            |
|           |           | Итого:                                                                                                                                                                                                           | 64           |
|           |           | Всего:                                                                                                                                                                                                           | 328          |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] /С.П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с.: - ISBN 978-5-906839-42-8; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

2 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] /С.П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с. - ISBN 978-5-906839-42-8; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

### 5.2 Дополнительная литература

1 Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]/ Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

2 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск: СибГУФК, 2014. - 136с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.

3 Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю. П. Кобяков.- 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 252с. - ISBN 978-5-222-21445-9.

4 Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]. / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

5 Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с. – ISBN 978-5-7638-3640-0; – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>.

6 Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010. – 250 с.: ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497> (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст: электронный.

### 5.3 Периодические издания

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2018.

Физиология человека: журнал. - Москва: Наука, 2018.

### 5.4 Интернет-ресурсы

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», MOOK: «Физическая культура».

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

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

<http://www.infosport.ru/> - Спортивная Россия

<http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf>.

Яндекс браузер

Microsoft Windows

Линукс Ред ОС 7.1

Федеральный портал Российское образование // Режим доступа: <http://www.edu.ru/>

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа оснащены следующим оборудованием: переносной мультимедиа-проектор и проекционный экран, переносной ноутбук, специализированная мебель.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, перекладина.

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами специализированной мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ и филиала.