

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

«Б.1.В.ДВ.13.1 Общефизическая культура»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Информатика

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Биоэкологии и техносервной безопасности
наименование кафедры

протокол № 5 от «24» 01 2018 г.


Первый заместитель директора по УР  Е.В. Фролова
подпись расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель  О.В. Шелякова
должность подпись расшифровка подписи

должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование  Л.Г. Шабалина
код наименование личная подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  Т. А. Лопатина
личная подпись расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2018
© БГТИ (филиал) ОГУ, 2018

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность посредством общефизической культуры.

Задачи:

- способствовать формированию специальных теоретических знаний основных средств, приемов и методов общефизической культуры;
- способствовать формированию умений использовать различные методы, приемы и средства общефизической культуры;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков использования средств и методик общефизической культуры;
- формирование способностей регулирования динамики физических воздействий и использования восстановительных мероприятий на занятиях общефизической культурой.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б.1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основные теоретические понятия и содержание общефизической культуры;- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовке в системе физического воспитания студентов;- основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать и применять методы и средства общефизической культуры для совершенствования основных физических качеств;- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях общефизической культурой. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- практическими навыками физических упражнений и методов общефизической культуры, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.	<p>ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>

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	6 семестр	всего
Общая трудоёмкость	54	54	54	54	54	58	328
Контактная работа:						2,25	2,25
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)						0,25	0,25
Самостоятельная работа: <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий)</i>	54	54	54	54	54	55,75	325,75
Вид итогового контроля						зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Лёгкая атлетика	10				10
2	Спортивные игры. Баскетбол	10				10
3	Спортивные игры. Волейбол	10				10
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10				10
5	Комплексы ОФП и упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	14				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Лёгкая атлетика	10				10

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
2	Спортивные игры. Баскетбол	10				10
3	Спортивные игры. Волейбол	10				10
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10				10
5	Комплексы ОФП и упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	14				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Лёгкая атлетика	10				10
2	Спортивные игры. Баскетбол	10				10
3	Спортивные игры. Волейбол	10				10
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10				10
5	Комплексы ОФП и упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	14				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Лёгкая атлетика	10				10
2	Спортивные игры. Баскетбол	10				10
3	Спортивные игры. Волейбол	10				10
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10				10
5	Комплексы ОФП и упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	14				14
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Лёгкая атлетика	10				10
2	Спортивные игры. Баскетбол	10				10
3	Спортивные игры. Волейбол	10				10
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10				10
5	Комплексы ОФП и упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	14				14

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Итого:	54				54

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Лёгкая атлетика	10				10
2	Спортивные игры. Баскетбол	10				10
3	Спортивные игры. Волейбол	10				10
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	10				10
5	Комплексы ОФП и упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	14	2			14
	Итого:	58	2			56
	Всего:	328	2			326

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Лёгкая атлетика. Курс легкой атлетики предусматривает изучение теории и методики легкой атлетики, овладение техникой отдельных видов легкоатлетической подготовкой, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для выполнения беговых и прыжковых упражнений. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специально-беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег на средние дистанции. Бег по виражу. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба. Комплекс физических упражнений для развития мышц ног. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты. Комплекс физических упражнений для воспитания выносливости.

Раздел 2 Спортивные игры. Баскетбол. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол; организация и судейство соревнований; техника игры в нападении: передвижения (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника владения мячом: ловля, передачи, броски, ведение; техника игры в защите: передвижения, стойка, ходьба, прыжки, остановки, повороты; техника овладения мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока, финты и сочетание приемов (финты на проход, на передачу, на повороты на бросок); тактика игры в баскетбол; тактика нападения: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (стремительное нападение, позиционное нападение); тактика защиты: индивидуальные действия (действия игрока без мяча, действия игрока с мячом), групповые действия (взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков), командные действия (концентрированная защита, рассредоточенная защита).

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 общефизической 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 ОФП и 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, упражнений с предметом и комплекса ритмической гимнастики. 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.

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

1 Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник. / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.

2 Манжелей И. В. Физическая культура: компетентностный подход [Электронный ресурс]. - Москва: «Директ-Медиа», 2015. - 183с.- http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1

5.2 Дополнительная литература

1 Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. - 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 [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

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

5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва : ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии.

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

Физиология человека : журнал. - Москва : Наука.

5.4 Интернет-ресурсы

<https://www.fizkulturaisport.ru> – сайт Физкультура и спорт;

<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», МООК: «Физическая культура»

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

Microsoft Office

Операционная система Windows

Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»

<https://www.minobrnauki.gov.ru/> – Минобрнауки России

СПС «КонсультантПлюс»

Яндекс браузер

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта РФ

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

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

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

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, столы теннисные, теннисные ракетки, мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастические коврики, гимнастические стенки.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания по освоению дисциплины.