

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.7.1 Общефизическая культура»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*40.03.01 Юриспруденция*

(код и наименование направления подготовки)

*Общий профиль*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2019

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

наименование кафедры

протокол № 7 от "10" 02 2019 г.

Первый заместитель директора по УР

  
подпись

Е. В. Фролова  
расшифровка подписи

Исполнители:

старший преподаватель  
должность

  
подпись

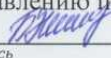
О. В. Шелякова  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция


код наименование

  
личная подпись

Ю.Б. Юлтыева

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

  
личная подпись

Т. А. Лопатина  
расшифровка подписи

© Шелякова О.В., 2019  
© БГТИ (филиал) ОГУ, 2019

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цели освоения дисциплины:

- создание условий, для формирования способностей к самоорганизации и самообразованию, использовать методы и средства общефизической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 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: *Отсутствуют*

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><b>Знать:</b> - содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности в области общефизической культуры.</p> <p><b>Уметь:</b> - планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей в организации собственного процесса физической подготовки; - самостоятельно строить процесс самостоятельных занятий общефизической культуры, с учетом, средств, личностных возможностей осуществления деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> - практическими навыками в организации процесса самообразования, способами планирования и организации, самоконтроля и самооценки деятельности в области общефизической культуры.</p>	ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию
<p><b>Знать:</b> - основные теоретические понятия и содержание разделов общефизической культуры; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание общефизической культуры и спортивной подготовки.</p>	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и применять методы и средства общефизической культуры для совершенствования основных физических качеств;</li> <li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях общефизической культурой.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими способностями в использовании основных методов и средств общей общефизической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</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	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Контактная работа:</b>						<b>2,25</b>	<b>2,25</b>
Лекции (Л)						2	2
Промежуточная аттестация (зачет)						0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> <i>Самоподготовка</i> - проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55,75</b>	<b>325,75</b>
<b>Вид итогового контроля</b>						<b>зачет</b>	

### 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, поворо-

ты; техника овладения мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрывание, пере-хват, 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**

#### **5.1 Основная литература**

1 Физическая культура и физическая подготовка: учебник [Электронный ресурс]. / 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 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. - 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 Евсеев, Ю.И. 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>.

4 Лазарев, И.В. Физическая культура в юридическом вузе : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / И.В. Лазарев, А.А. Ромашов. – Москва : РАП, 2013. - 240 с. - ISBN 978-5-93916-373-6. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518252>.

2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 252с. - (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21445-9.

## 5.3 Периодические издания

Здоровье населения и среда обитания: журнал. - Москва : ФБУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии, 2018.

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

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

## 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», MOOK: «Физическая культура»

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

- Microsoft Office 2007 (лицензия по договору № ПО/8-12 от 28.02.2012 г.);

- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

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

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

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

- свободно распространяемый офисный пакет LibreOffice

## **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, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастические стенки.

### ***К рабочей программе прилагаются:***

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