

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономики



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМиНР

Полякова Л.Ю.

(подпись, расшифровка подписи)

"31 " 08 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

08.03.01 Строительство

(код и наименование направления подготовки)

Промышленное и гражданское строительство

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.Д.Б.4 Физическая культура» /сост. И.А. Марина -  
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2022**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по направлению подготовки 08.03.01 Строительство

© Марина И.А., 2022  
© Кумертауский филиал ОГУ, 2022

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### **Задачи:**

- ознакомить с социальной значимостью физической культуры и её ролью в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 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

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p> <p>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p><b><u>Знать:</u></b>  историю, современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта;  способы двигательной деятельности;  виды ударов по мячу;  технику игры в ближней и дальней зонах;  виды подач;  тактику одиночных игр.</p> <p><b><u>Уметь:</u></b>  выполнять основные базовые двигательные умения и навыки;  оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;  придерживаться здорового образа жизни;  самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества;  осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b>  навыками применения двигательным действиям в повседневной жизни;  средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 328 академических часов.

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>54</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференциро ванный зачет)</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	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	12
4	Спортивные игры (баскетбол)	18
5	Спортивные игры (футбол)	14
8	Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
7	Лыжные гонки	24
3	Спортивные игры (волейбол)	18
2	Гимнастика	12
1	Легкая атлетика	16
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Легкая атлетика	24
4	Спортивные игры (баскетбол)	14
5	Спортивные игры (футбол)	10

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
6	Настольный теннис	10
2	Гимнастика	12
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
7	Лыжные гонки	20
3	Спортивные игры (волейбол)	16
2	Гимнастика	10
1	Легкая атлетика	14
8	Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
8	Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)	10
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика	8
4	Спортивные игры (баскетбол)	10
3	Спортивные игры (волейбол)	6
	Итого:	54

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Легкая атлетика** Теоретические сведения о средствах и методах развития физических качеств. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма. Методические основы занятий оздоровительным бегом.

Упражнения общефизической и специальной подготовки легкоатлета.

Освоение специальных упражнений спринтера. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Техника бега по пересеченной местности. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжковые упражнения, отталкивание и приземление. Контрольные упражнения в соревновательных условиях.

**Раздел 2 Гимнастика** Теоретические сведения о методических основах составления комплексов гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных систем и организма в целом.

Владение гимнастической терминологией при объяснении упражнений. Профилактика травматизма.

Формирование правильной осанки. Строевые упражнения.

Комплексы физических упражнений различной направленности (для разминки, утренней гигиенической гимнастики, для физкультурных пауз, физкультминутки).

Комплексы физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры.

Дыхательная гимнастика. Зачетные требования

**Раздел 3 Спортивные игры (волейбол)** Теоретические сведения о тренировке волейболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Изучение техники верхней и нижней подач волейбольного мяча. Изучение техники верхней и нижней передач волейбольного мяча. Изучение техники нападающего удара. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Зачетные требования.

**Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол)** Теоретические сведения о тренировке баскетболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Зачетные требования.

**Раздел 5 Спортивные игры (футбол)** Теоретические сведения о тренировке футболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Учебная двухсторонняя игра в футбол. Зачетные требования.

**Раздел 6 Настольный теннис** Теоретические сведения о тренировке в настольном теннисе. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Способы держания ракетки. Обучение технике подаче мяча: -длинная подача слева в левый угол стола; -длинная подача справа в правый угол стола; -короткая подача справа; -короткая подача слева. Обучение технике удара при различных моментах траектории полета мяча. Обучение технике защитных действий. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования.

**Раздел 7 Лыжные гонки** Теоретические сведения о тренировке лыжника в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика.

Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Обучение одношажного и двушажного хода. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска верхней и нижней верхней и нижней стойки. Изучение техники полу конькового хода. Зачетные требования.

**Раздел 8 Профессиональная прикладная физическая подготовка** Теоретические сведения об условиях труда и о характере психофизической нагрузки будущей профессиональной деятельности.

Овладение прикладными знаниями в процессе занятий физической культурой. Методика подбора средств ППФП студентов. Подготовка к специфическим условиям труда. Выполнение зачетных требований.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	98
2	Гимнастика	52
3	Спортивные игры (волейбол)	40
4	Спортивные игры (баскетбол)	42
5	Спортивные игры (футбол)	24
6	Настольный теннис	10
7	Лыжные гонки	46
8	Профессиональная прикладная физическая подготовка	16
	Итого:	328

### 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### 5.1 Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

2. Барчуков, И.С. Физическая культура : учебник для студентов вузов / И.С. Барчуков / под общ. Ред. Н.Н. Маликова. -7-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. -528 с.

#### 5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=241131](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131)

2. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс] / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и

др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 315 с. ISBN 978-5-94809-537-0. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>

3. Справочник основных понятий и определений по дисциплине «Физическая культура» методические рекомендации / сост. С. И. Жданов. – Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2013. – 21 с.

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

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».



**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство  
код и наименование

Профиль: Промышленное и гражданское строительство


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

Форма обучения: \_\_\_\_\_  
очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2022

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры  
экономики \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № 1 от 30.08.2022

Ответственный исполнитель, и.о. заведующего кафедрой  
экономики \_\_\_\_\_  
наименование кафедры  подпись З.Р.Ахмадиева  
расшифровка подписи

Исполнители:  
Старший преподаватель \_\_\_\_\_  
должность  подпись И.А. Марина  
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «31» 08 2022г.

Председатель НМС \_\_\_\_\_  
 подпись Л.Ю.Полякова  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ГСХ \_\_\_\_\_  
 подпись О.Н. Рахимова  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_  
 подпись С.Н. Козак  
расшифровка подписи