

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

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМиНР  
Полякова Л.Ю.  
(подпись, расшифровка подписи)  
"28" августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б.1.В.ДВ.8.1 Общефизическая культура»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
(код и наименование направления подготовки)

Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования  
(нефтегазодобыча)  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа академического бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

**Рабочая программа дисциплины «Б.1.В.ДВ.8.1 Общефизическая культура» /сост. И.А. Марина - Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2020**

Рабочая программа предназначена обучающимся заочной формы обучения по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

## 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

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li><li>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li><li>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li><li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li></ul>	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<ul style="list-style-type: none"> <li>– придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> <li>– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;</li> <li>– средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</li> </ul>	

## 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	6 семестр	всего
Самостоятельная работа:	54	54	54	54	54	54	324
Лекция						2	2
Зачет						2	2
<b>Итого</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>328</b>
<b>Вид итогового контроля</b>						<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	10
4	Спортивные игры (баскетбол)	10
5	Спортивные игры (футбол)	10
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
7	Лыжные гонки	24
3	Спортивные игры (волейбол)	10
2	Гимнастика	10
1	Легкая атлетика	10
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Легкая атлетика	24
4	Спортивные игры (баскетбол)	10
5	Спортивные игры (футбол)	10
6	Настольный теннис	10
	Итого:	54

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

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

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
4	Спортивные игры (баскетбол)	10
3	Спортивные игры (волейбол)	6
	Итого:	54

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 6 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
	Зачет	4
	Итого:	58

## 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, физкультминуток).

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 подачи 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.

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. . Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1027339>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4 Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

### **5.2 Дополнительная литература**

1. Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе Функциональный тренинг в процессе физического воспитания студентов: методические рекомендации / Т.А. Глазина, Т.А. Анплева, Т.И. Акимова, Н.С. Бакурадзе. Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2016. – 36 с.

2. 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.

3. 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)

4. 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>

### **5.3 Интернет-ресурсы**

– <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>– научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»

- <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»
- <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;
- <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

## **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: 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

код и наименование

Профиль: Сервис и техническая эксплуатация транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)

Дисциплина: Б.1.В.ДВ.8.1 Общефизическая культура

Форма обучения: заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2020

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры  
экономических и общеобразовательных дисциплин

наименование кафедры

протокол № 1 от "28" 08 2020г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой  
экономических и общеобразовательных дисциплин

наименование кафедры

подпись



Ахмадиева З.Р.  
расшифровка подписи

Исполнители:

Ст. преподаватель кафедры ЭиОД

должность

подпись



И.А. Марина  
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «28» августа 2020г.

Председатель НМС

подпись



Л.Ю. Полякова  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ААХ

подпись



Е.С. Золотарев  
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

подпись



С.Н. Козак  
расшифровка подписи