

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.11.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки (специальность) 05.03.06 Экология и природопользование

Профиль подготовки (специализация) Экология

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

1. Цели освоения дисциплины

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.11.01 Общая физическая подготовка относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Общая физическая подготовка» является основополагающей, представлен в таблице 2.2.

Таблица 2.1 – Требования к пререквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
УК-7	Игровые виды спорта Физическая культура и спорт

Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
УК-7	Игровые виды спорта Физическая культура и спорт

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	<i>Знать:</i> нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности; <i>Уметь:</i> планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности <i>Владеть:</i> здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<i>Знать:</i> особенности мотивационной личности физкультурно-спортивной деятельности <i>Уметь:</i> самостоятельно выбрать вид спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности <i>Владеть:</i> методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	<i>Знать:</i> особенности формирования психических черт, свойств личности в процессе физического воспитания <i>Уметь:</i> самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; <i>Владеть:</i> средствами и методами воспитания морально-волевых качеств;

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины Б1.В.ДВ.11.01 Общая физическая подготовка составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы) (ЗЕ), (328 академических часов), распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу обучающихся (СР) по видам учебных занятий и по периодам обучения представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий и по периодам обучения, академические часы

Вид учебной работы	Итого КР	Итого СР	Семестр №1		Семестр №2		Семестр №4
			КР	СР	КР	СР	КР
Лекции (Л)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Практические занятия (ПЗ)	318		62		70		70
Семинары(С)							
Курсовое проектирование (КП)							
Самостоятельная работа							
Промежуточная аттестация	10		2		2		2
Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	Зачёт		Зачёт		Зачёт
Всего	328		64		72		72

Семестр №4	Семестр №5		Семестр №6	
СР	КР	СР	КР	СР
	62		54	
	2		2	
Зачёт	Зачёт		Зачёт	
	64		56	

5. Структура и содержание дисциплины

Структура и содержание дисциплины представлены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Структура и содержание дисциплины

Наименование тем	Семестр	Объем работы по видам учебных занятий, академические часы							Коды формируемых компетенций, код индикатора достижения компетенции		
		лекции	Лабораторная работа	Практические занятия	семинары	Курсовое проектирование	индивидуальные домашние задания (контрольные работы)	Самостоятельное изучение вопросов		подготовка к занятиям	Промежуточная аттестация
Тема 1. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке	1			2							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 6. Обучение совершенствование техники бега на короткие дистанции	1			16							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 7. Обучение совершенствование техники прыжка в длину с места	1			14							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 8. Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность	1			16							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 9. Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции	1			14							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Контактная работа	1			62					2		x
Самостоятельная работа	1										x
Объем дисциплины в семестре	1			62					2		x
Тема 2. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке	2			2							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 10. Сущность игры и правила соревнований в волейбол. Судейство игры: жесты.	2			12							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Контактная работа	4			70					2	x
Самостоятельная работа	4									x
Объем дисциплины в семестре	4			70					2	x
Тема 4. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке	5			2						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 22. Функциональный тренинг	5			8						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 23. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса	5			10						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 24. Развитие координации движений	5			10						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 25. Развитие гибкости	5			8						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 26. Профилактика нарушений осанки	5			8						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 27. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики	5			8						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 28. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения	5			8						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Контактная работа	1			62					2	x
Самостоятельная работа	1									x
Объем дисциплины в семестре	1			62					2	x
Тема 5. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по общей физической подготовке	6			2						УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Тема 29. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла	6			14							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 30. Совершенствование техники приседания	6			12							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 31. Совершенствование техники выполнения жима	6			14							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 32. Тренировочная программа для жима лежа	6			12							УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Контактная работа	6			54					2		x
Самостоятельная работа	6										x
Объем дисциплины в семестре	6			54					2		x
Всего по дисциплине				318					10		

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.3. Темы индивидуальных домашних заданий (контрольных работ)

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4 Вопросы для самостоятельного изучения по очной форме обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : учебное пособие / И. В. Аверьянов. — Омск : СибГУФК, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-129-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142469>
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие / составитель И. М. Очиров. — Улан-Удэ : БГУ, 2018. — 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154295>
3. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / составители Е. В. Климова [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2019. — 42 с. — ISBN 978-5-00148-074-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164632>
4. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>

6.2 Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Методика силовой тренировки студентов вуза : учебно-методическое пособие / составители А. А. Федякин Л. К. Федякина Ж. Г. Кортава. — Сочи : СГУ, 2018. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147808>
2. Общая физическая подготовка: Методики развития координационных способностей. Общие положения : методические рекомендации / составители Р. А. Дрепелев [и др.]. — пос. Караваяво : КГСХА, 2019. — 33 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133611>
3. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Якунин, С. Н. Якунина. — пос. Караваяво : КГСХА, 2017. — 38 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>
4. Таланцева, В. К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) : учебное пособие / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева ; составители В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева. — Чебоксары : ЧГСХА, 2017. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>

6.3 Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

1. Методические материалы включающие:
 - тематическое содержание дисциплины.

7. Требования к материально-техническому и учебно-методическому содержанию дисциплины

7.1 Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине

Занятия лекционного типа проводятся в учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа с набором демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации, укомплектованной специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Занятия семинарского типа проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий семинарского типа, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Консультации по дисциплине проводятся в учебных аудиториях для групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Текущий контроль и промежуточная аттестация проводится в учебных аудиториях для текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованных специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Самостоятельная работа студентов проводится в помещениях для самостоятельной работы, укомплектованном специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебное оборудование хранится и обслуживается в помещениях для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7.2 Перечень оборудования и технических средств обучения по дисциплине

- легкоатлетический манеж, оборудованный беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами, скаладромом,
- спортивный зал, оборудованный баскетбольной и волейбольной площадками,
- зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром

7.3 Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Гарант .
2. Консультант + .

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены в Приложении 6.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 972)

Разработал(и):

Старший преподаватель  Дудкин Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 1 от 30.08.2021

Зав. кафедрой  Тимофеева Татьяна Вячеславовна

Программа рассмотрена и утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета Биотехнологий и природопользования, протокол № 6 от 25.02.2021

Декан факультета Биотехнологий и природопользования

 Никулин В.Н.

Дополнения и изменения

в рабочей программе дисциплины Б1.В.ДВ.11.01 Общая физическая подготовка на 2022-2023 учебный год.

В программу вносятся следующие изменения:

6.1 Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/492906>).
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/494024> Учебное пособие для вузов.
3. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495692>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495814>
5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496333>
6. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495363>

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 20 от 19.04.2022

Зав. кафедрой _____



Тимофеева Татьяна Вячеславовна