

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.06.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Направление подготовки (специальность) 21.03.02 Землеустройство и кадастры**

**Профиль подготовки (специализация) Землеустройство**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения очная**

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Общефизическая подготовка» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, определяющих готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 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	Физическая культура и спорт Игровые виды спорта

**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	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 способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры, основы методики избранного вида спорта или системы физических упражнений.	<i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; <i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц,
	УК-7.2 Творчески использует средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> индивидуальные особенности своего организма; <i>Уметь:</i> уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. <i>Владеть:</i> навыками самоконтроля физического состояния,
	УК-7.3 Использует средства и методы избранного вида спорта или системы физических упражнений для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования.	<i>Знать:</i> средства и методы развития основных физических качеств. <i>Уметь:</i> Знать способы самоконтроля <i>Владеть:</i> теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

#### 4. Объем дисциплины

Объем дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 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 №3
			КР	СР	КР	СР	КР
Лекции (Л)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Практические занятия (ПЗ)	318		68		64		60
Семинары(С)							
Курсовое проектирование (КП)							
Самостоятельная работа							
Промежуточная аттестация	10		2		2		2
Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	Зачёт		Зачёт		Зачёт
Всего	328		70		66		62

Семестр №3	Семестр №4		Семестр №6	
СР	КР	СР	КР	СР
	64		62	
	2		2	
Зачёт	Зачёт		Зачёт	
	66		64	



Совершенствование техники прыжков через скакалку											УК-7.2
Тема 9. Техника «челночного» бега	2			12							УК-7.1, УК-7.2
<b>Контактная работа</b>	2			64						2	x
<b>Самостоятельная работа</b>	2										x
<b>Объем дисциплины в семестре</b>	2			64						2	x
Тема 10. Обучение и совершенствование «челночного» бега (4x5м. 4x9м.)	3			10							УК-7.1, УК-7.2
Тема 11. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений	3			16							УК-7.1, УК-7.2
Тема 12. Обучение акробатическим упражнениям	3			16							УК-7.1, УК-7.2
Тема 13. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах	3			18							УК-7.1, УК-7.2
<b>Контактная работа</b>	3			60						2	x
<b>Самостоятельная работа</b>	3										x
<b>Объем дисциплины в семестре</b>	3			60						2	x
Тема 14. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4			8							УК-7.1, УК-7.2
Тема 15. Обучение и совершенствование техники подъема туловища из положения лежа	4			10							УК-7.1, УК-7.2
Тема 16. Обучение и совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине	4			10							УК-7.1, УК-7.2
Тема 19. Обучение технике бега на средние дистанции	4			12							УК-7.1, УК-7.2
Тема 20. Обучение технике бега на длинные дистанции (кроссовый бег)	4			12							УК-7.1, УК-7.2
Тема 21. Обучение технике рывка гири	4			12							

<b>Контактная работа</b>	4			64						2	x
<b>Самостоятельная работа</b>	4										x
<b>Объем дисциплины в семестре</b>	4			64						2	x
Тема 22. Акробатика. Обучение технике кувырков «вперед, назад, длинный(полет кувырок)	6			10							УК-7.1, УК-7.2
Тема 23. Обучение стойкам «на голове и руках, с опорой на предплечье (березка)	6			10							УК-7.1, УК-7.2
Тема 24. Ходьба. Разновидности ходьбы и перестроений (в движение и на месте).	6			8							УК-7.1, УК-7.2
Тема 25. Обучение игре в волейбол.	6			12							УК-7.1, УК-7.2
Тема 26. Обучение игре в баскетбол	6			12							УК-7.1, УК-7.2
Тема 27. Обучение игре в мини-футбол	6			10							УК-7.1, УК-7.2
<b>Контактная работа</b>	6			62						2	x
<b>Самостоятельная работа</b>	6										x
<b>Объем дисциплины в семестре</b>	6			62						2	x
<b>Всего по дисциплине</b>				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. Караваяево : 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. Караваяево : 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**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине



Занятия практического типа проводятся в легкоатлетическом манеже, оборудованном беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами, а так же в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром, а также на лыжной трассе на территории университета.

Перечень оборудования и технических средств обучения по дисциплине

Легкоатлетический манеж университета оснащен следующим оборудованием: ворота для мини-футбола, стойки с сеткой для волейбола, шведские стенки, скамейки гимнастические, тренажерный городок, табло универсальное для спортивных игр, баскетбольные щиты с кольцами, легкоатлетические барьеры, стандартный борцовский ковер, маты гимнастические и легкоатлетические, стартовые колодки, столы для настольного тенниса, гири, гантели, столы, стулья.

Игровой зал университета оснащен следующим оборудованием: ворота для мини-футбола, стойки волейбольные с сеткой, шведские стенки, перекидное табло для счета, скамейки гимнастические, столы, стулья.

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


1. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)
2. MS Office

### **7.4 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**


1. 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 21.03.02 Землеустройство и кадастры (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 978)  
Разработал(и):

Старший преподаватель, к.п.н.  Горбунов А.Ю.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 6 от 19.01.2021

Зав. кафедрой  Тимофеева Татьяна Вячеславовна

Программа рассмотрена и утверждена на заседании учебно-методической комиссии Агротехнологий, землеустройства и пищевых производств, протокол № 3 от 20.01.2021  
Декан факультета Агротехнологий, землеустройства и пищевых производств

  
Щукин В.Б..

## Дополнения и изменения

в рабочей программе дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 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. Чепак, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепак. — 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