

**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) 35.03.06 Агроинженерия

Профиль подготовки (специализация) Технический сервис в АПК

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Общезащитная 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 | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств. <i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования. |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <i>Знать:</i> теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре; индивидуальные особенности своего организма; средства и методы развития основных физических качеств. <i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств. Знать способы самоконтроля <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц, навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического совершенствования. |

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) | 320 | | 32 | | 58 | | 32 |
| Семинары(С) | | | | | | | |
| Курсовое проектирование (КП) | | | | | | | |
| Самостоятельная работа | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | 8 | | | | 2 | | |
| Наименование вида промежуточной аттестации | х | х | | | | | |
| Всего | 328 | | 32 | | 60 | | 32 |

| Семестр №3 | Семестр №4 | | Семестр №5 | | Семестр №6 | |
|------------|------------|----|------------|----|------------|----|
| СР | КР | СР | КР | СР | КР | СР |
| | | | | | | |
| | 66 | | 66 | | 66 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | 2 | | 2 | | 2 | |
| | 68 | | 68 | | 68 | |

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. Обучение технике бега с низкого старта | 1 | | | 6 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 2. Обучение технике бега по дистанции и финиширования | 1 | | | 6 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 1 | | | 4 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 4. Пробегание отрезков 15-20 метров с низкого старта | 1 | | | 8 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 5. Пробегание дистанций 30, 50, 100 метров с низкого старта | 1 | | | 8 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Контактная работа | 1 | | | 32 | | | | | | | x |
| Самостоятельная работа | 1 | | | | | | | | | | x |
| Объем дисциплины в семестре | 1 | | | 32 | | | | | | | x |
| Тема 6. Обучение технике прыжков через скакалку стандартным способом | 2 | | | 4 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 7. Обучение технике прыжков через скакалку различными способами (скрестив руки, обороты скакалки в обратную сторону) | 2 | | | 4 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|--|----|--|--|--|--|---|--|----------------|
| Тема 8. Совершенствование техники прыжков через скакалку | 2 | | 4 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 9. Техника «челночного» бега | 3 | | 10 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 10. Обучение и совершенствование «челночного» бега (4х5м. 4х9м.) | 3 | | 6 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 11. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений | 3 | | 4 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 12. Обучение акробатическим упражнениям | 3 | | 2 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 13. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах | 3 | | 2 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Контактная работа | 3 | | 32 | | | | | | | x |
| Самостоятельная работа | 3 | | | | | | | | | x |
| Объем дисциплины в семестре | 3 | | 32 | | | | | | | x |
| Тема 14. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 4 | | 10 | | | | | | | 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 17. Обучение технике бега на средние дистанции | 4 | | 12 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 18. Обучение технике бега на длинные дистанции (кроссовый бег) | 4 | | 12 | | | | | | | УК-7.1, УК-7.2 |
| Тема 19. Обучение технике рывка гири | 4 | | 12 | | | | | | | |
| Контактная работа | 4 | | 66 | | | | | 2 | | x |

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 35.03.06 Агроинженерия (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 813)

Разработал(и):

Старший преподаватель  Дудкин Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 12 от 20.03.2019

Зав. кафедрой  Зиамбетов Влад Юсупович

Программа рассмотрена и утверждена на заседании учебно-методической комиссии инженерный, протокол № 1 от 30.08.2019

Декан факультета Инженерный

 Асманкин Е.М.

Дополнения и изменения

в рабочей программе дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка на 2020-2021 учебный год.

В программу вносятся следующие изменения:

Без изменений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 11 от 24.03.2020

Зав. кафедрой



Зиамбетов Влад Юсупович

Дополнения и изменения

в рабочей программе дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 Общая физическая подготовка на 2021-2022 учебный год.

В программу вносятся следующие изменения:

Без изменений

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 8 от 16.02.2021

Зав. кафедрой



Тимофеева Татьяна Вячеславовна

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.ura.it.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.ura.it.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://ura.it.ru/bcode/495692>
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, 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://ura.it.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://ura.it.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://ura.it.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

