

**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) 40.03.01 Юриспруденция

Профиль подготовки (специализация) Земельно-правовой

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.

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-6	Физическая культура и спорт
УК-7	Физическая культура и спорт

Таблица 2.2 – Требования к постреквизитам дисциплины

Компетенция	Дисциплина
УК-6	Игровые виды спорта
УК-7	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-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития	<i>Знать:</i> знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов <i>Уметь:</i> правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения <i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений на любые группы мышц
	УК-6.2 Знает основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки, об основах здорового образа и стиля жизни для выстраивания траектории саморазвития на основе принципов образования	<i>Знать:</i> знать основные положения о социально – биологических основах физической культуры <i>Уметь:</i> составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств <i>Владеть:</i> навыками самоконтроля физического состояния
	УК-6.3 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата	<i>Знать:</i> знать основные положения об основах здорового образа и стиля жизни. <i>Уметь:</i> применять способы самоконтроля <i>Владеть:</i> навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает общие принципы формирования показателей физического развития и физической подготовленности	<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 самосовершенствования.
	УК-7.2 Способен применять навыки различных видов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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 самосовершенствования.
	УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. <i>Уметь:</i> уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях <i>Владеть:</i> владеть практическими методами основ физической культуры

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины Б1.В.ДВ.11.01 Общая физическая подготовка составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы) (ЗЕ), (328 академических часов), распределение объёма 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 №2		Семестр №3		Семестр №4
			КР	СР	КР	СР	КР
Лекции (Л)							
Лабораторные работы (ЛР)							
Практические занятия (ПЗ)	318		74		70		54
Семинары(С)							
Курсовое проектирование (КП)							
Самостоятельная работа							
Промежуточная аттестация	10		2		2		2
Наименование вида промежуточной аттестации	х	х	Зачёт		Зачёт		Зачёт
Всего	328		76		72		56

Семестр №4	Семестр №5		Семестр №6	
СР	КР	СР	КР	СР
	70		50	
	2		2	
Зачёт	Зачёт		Зачёт	
	72		52	

Структура и содержание дисциплины представлены в таблице 5.1.

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	
Тема 1. «Техника бега на короткие дистанции»	2			14						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 2. Обучение технике бега с низкого старта	2			14						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 3. Обучение технике бега по дистанции и финиширования	2			14						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2			14						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 5. Пробегание отрезков 15-20 метров с низкого старта	2			10						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 6. Пробегание дистанций 30, 50, 100 метров с низкого старта	2			8						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 7. Развитие скоростных способностей	2									УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Контактная работа	2			74					2	x
Самостоятельная работа	2									x
Объем дисциплины в семестре	2			74					2	x
Тема 8. Техника прыжков через скакалку	3			12						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 9. Обучение технике прыжков через скакалку стандартным способом	3			12						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 10. Обучение технике прыжков через скакалку различными способами (скрестив руки, обороты скакалки в обратную сторону)	3			14						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 11. Совершенствование техники прыжков через скакалку	3			8						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 12. Техника «челночного» бега	3			10						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 13. Обучение и	3			14						УК-6.1, УК-6.2,

совершенствование «челночного» бега (4х5м. 4х9м.)										УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 14. Развитие координационных способностей	3									УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Контактная работа	3			70					2	х
Самостоятельная работа	3									х
Объем дисциплины в семестре	3			70					2	х
Тема 15. Специальная выносливость	4			12						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 16. Обучение технике бега на средние дистанции	4			14						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 17. Обучение технике бега на длинные дистанции (кроссовый бег)	4			14						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 18. Обучение технике рывка гири	4			14						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 19. Развитие выносливости	4									УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Контактная работа	4			54					2	х
Самостоятельная работа	4									х
Объем дисциплины в семестре	4			54					2	х
Тема 20. Обучение и совершенствование техники метания (гранаты, теннисного мяча)	5			10						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 21. Обучение технике прыжка в длину с места	5			14						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 22. Обучение технике толчка гири	5			8						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 23. Техника выполнения упражнений на тренажерах	5			6						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 24. Обучение технике выполнения силовых упражнений на тренажерах	5			12						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 25. Обучение технике выполнения упражнений для определенных групп мышц на тренажерах	5			10						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 26. Техника выполнения упражнений со штангой	5			8						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 27. Обучение технике рывка штанги	5			2						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Контактная работа	5			70					2	х
Самостоятельная работа	5									х
Объем дисциплины в семестре	5			70					2	х
Тема 28. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений	6			2						УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Тема 29. Обучение правильному выполнению упражнений на различных тренажерах	6			2							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 30. Акробатика. Обучение технике кувырков «вперед, назад, длинный(полет кувырок)	6			8							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 31. Обучение стойкам «на голове и руках, с опорой на предплечье (березка)	6			8							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 32. Ходьба. Разновидности ходьбы и перестроений (в движение и на месте).	6			8							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 33. Обучение игре в волейбол.	6			6							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 34. Обучение игре в баскетбол	6			6							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 35. Обучение игре в мини-футбол	6			6							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Тема 36. Подвижные и спортивные игры	6			4							УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Контактная работа	6			50						2	х
Самостоятельная работа	6										х
Объем дисциплины в семестре	6			50						2	х
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. Караваево : 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. Караваево : 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. MS Office
2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

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 40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

Разработал(и):

Доцент, к.э.н.



Тимофеева Т.В.

Старший преподаватель,



Дудкин Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта, протокол № 1 от 26.08.2021

Зав. кафедрой



Тимофеева Татьяна Вячеславовна

Программа рассмотрена и утверждена на заседании учебно-методической комиссии Экономики и права, протокол № 1 от 26.08.21

Декан факультета Экономики и права



Цибарт Е.Э.

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. Чепаков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепаков. — 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