

**Частное образовательное учреждение высшего образования
"Ростовский институт защиты предпринимателя"**

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор
Паршина А.А.

**Общая физическая подготовка
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Учебный план z44.03.01 ЗФО_2022_НО.plx
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Виды контроля на курсах:

в том числе:

зачеты 1, 2, 3

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 306

контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0

часов на контроль 10

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Практические	6	6	4	4	2	2	12	12
Итого ауд.	6	6	4	4	2	2	12	12
Контактная работа	6	6	4	4	2	2	12	12
Сам. работа	118	118	120	120	68	68	306	306
Часы на контроль	4	4	4	4	2	2	10	10
Итого	128	128	128	128	72	72	328	328

Программу составил(и):
старший преподаватель, Северин И.Н.

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины
Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 30.06.2022 протокол № 26.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от 31.05.2022 г. № 10

Зав. Кафедрой Гайломазова Е.С.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Дисциплина «Общая физическая подготовка» представляет собой дисциплину базовой части учебного плана.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

3.1 Знать

место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.2 Уметь

классифицировать средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья

3.3 Владеть

выбором средств и методов общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

что такое физическое развитие и физическая подготовленность

свободно физическое развитие и физическая подготовленность

свободно и уверенно физическое развитие и физическая подготовленность

определять личный уровень сформированности показателей

свободно определять личный уровень сформированности показателей

свободно и уверенно определять личный уровень сформированности показателей

уровнем сформированности показателей

свободно уровнем сформированности показателей физического развития

свободно и уверенно уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

основы физической культуры

свободно основы физической культуры

свободно и уверенно основы физической культуры для осознания технологий

использовать основы физической культуры

свободно использовать основы физической культуры для осознания технологий

свободно и уверенно использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий

основами физической культуры для осознания технологий

свободно основами физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий

свободно и уверенно основами физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности

УК-7.3: Формирует и использует комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

физические упражнения, адаптационные ресурсы

свободно физические упражнения, адаптационные ресурсы

свободно и уверенно физические упражнения, адаптационные ресурсы

формулировать и использовать комплексы физических упражнений

свободно формулировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные возможности

свободно и уверенно формулировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности

комплексами физических упражнений с учетом их взаимодействия

свободно комплексами физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности

свободно и уверенно комплексами физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Техника высокого и низкого старта. Техника специальных беговых упражнений. /Тема/	1	0				
1.2	/Ср/	1	39	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.3	/Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.4	Техника бега на короткие и средние дистанции. /Тема/	1	0				
1.5	/Ср/	1	39	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.6	/Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.7	Техника прыжка в длину с разбега /Тема/	1	0				
1.8	/Ср/	1	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.9	/Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.10	/Зачёт/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.11	Техника эстафетного бега /Тема/	2	0				
1.12	/Ср/	2	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.13	/Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.14	Строевые упражнения /Тема/	2	0				
1.15	/Ср/	2	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.16	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.17	Общеразвивающие упражнения. /Тема/	2	0				
1.18	/Ср/	2	40	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.19	/Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.20	/Зачёт/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.21	Техника акробатических упражнений. /Тема/	3	0				
1.22	/Ср/	3	23	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.23	/Пр/	3	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.24	Техника игры в волейбол /Тема/	3	0				
1.25	/Ср/	3	22	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.26	/Пр/	3	1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1		
1.27	Техника игры в баскетбол /Тема/	3	0				

1.28	/Ср/	3	23	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.Л2.Л3.1		
1.29	/Зачёт/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.Л2.Л3.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Перечислите средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов.
2. Какова методика самоконтроля в занятиях легкой атлетикой? ОК-8
3. Быстрота и ее формы. Средства развития быстроты и методические условия ее эффективности.
4. Технические особенности бега на различных дистанциях. Средства совершенствования техники бега. Перечислите последовательность решения задач методики изучения бега на средние и длинные дистанции. Каковы основные особенности техники бега кроссмена? Перечислите специальные беговые упражнения для совершенствования техники бега.
5. Назовите средства и методы общей и специальной физической подготовки. ППФП как разновидность специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств.
6. Средства и методы развития общей выносливости для оптимизации физической работоспособности студентов. Методика самооценки уровня развития.
7. Средства и методы развития специальной выносливости в легкой атлетике. Методики самоконтроля.
8. Технические особенности прыжка в длину с места и с разбега. Структура учебно-тренировочного занятия и методика его проведения.
9. Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Классификация общеподготовительных упражнений для разносторонней физической подготовки.
10. Основные мышечные группы ОК-8
11. Методические основы развития профессионально важных физических качеств. Упражнения для развития наиболее важных групп мышц, определяющих нормальную жизнедеятельность человека (По В. М. Зациорскому, 1970) Специальные прикладные упражнения(элементы видов спорта) и вспомогательные средства ППФП.
12. Мышечная (силовая) и кардиореспираторная выносливость. Средства и методы фитнес-аэробики для их развития. Методика самоконтроля формулам оптимальной тренировочной ЧСС, интенсивности нагрузки 60 % и 80 % от МПК. Оценка функционального состояния ССС. Индекс Руффье.
13. Координационные условия выполнения изучаемых физических упражнений, необходимых двигательных качеств и умений. Релаксация как метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия напряжения после физических усилий или психоэмоционального напряжения.
14. Классификация средств и методов для развития силовых возможностей комплексной направленности.
15. Физические упражнения и методические приемы для совершенствования профессионально значимых физических качеств. Средства и методы развития гибкости и методика самооценки ее развития.
16. Техника выполнения силового тросборья ОК-8
17. Правила соревнований по пауэрлифтингу ОК-8
18. Тенденции развития фитнеса ОК-8
19. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека.
20. Профилактика травматизма на занятиях фитнесом. Противопоказанные к применению упражнения

5.2. Темы письменных работ

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.

19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Средства и методы развития основных физических качеств.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
27. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
31. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.
32. Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
33. Тенденции развития фитнеса.
34. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека

5.3. Фонд оценочных средств

1. Прыжок в длину с места
2. Бег 100 м
3. Бег 2000 м, (жен.), 3000 м (муж.)
4. Челночный бег 3 × 10 м
5. Бег 400 м
6. «Поза планки»
7. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены.
9. Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)
10. «Склепка» лежа на спине
11. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены ОК-8
12. Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)
13. Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать
14. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре
15. Жим штанги лежа
16. Приседание со штангой
17. Становая тяга

5.4. Перечень видов оценочных средств

Контрольные работы, тесты, задачи.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гопп К. Э., Чубарова Е. В., Семенова Н. Ю., Чхеидзе М. Д.	Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Обучение по дисциплине (модулю) Общая физическая подготовка предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические/семинарские) и самостоятельной работы студентов. Практические/семинарские занятия дисциплины могут проводиться в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, и навыков; оценки достижения компетенций.

Подготовка к лекции студентами заключается в следующем:

- повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;
- ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);
- ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины или с электронными материалами, предложенными лектором;
- записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы, предложенные для обсуждения;
- выполнить задания, если они предусмотрены в письменной форме;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическим/семинарским занятиям можно как индивидуально, так и в составе малой группы;
- рабочую программу учебной дисциплины необходимо использовать в качестве основного ориентира в организации обучения;

Подготовка к промежуточной аттестации. К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов (вопросов к зачету).