

**МИНИСТЕРСТВО ПРСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Код, направление подготовки
(специальности):
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль (направленность):
Физическая культура

Форма контроля на курсе
зачет 1,2,3,4

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
заочная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
328/ 28

Программу составили:

Байкалова Л.В., доцент кафедры спортивных игр, канд. пед. наук, доцент
Храмкова Я.С., старший преподаватель кафедры гимнастики

Программа подготовлена на основании учебного плана в составе ОПОП

44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура, утвержденного Ученым советом
ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол №7.

Программа утверждена:

на заседании кафедры спортивных игр

Протокол от «4» марта 2021 г. № 7

Зав. кафедрой: Кузнецова Е.Д. доцент, канд. пед. наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, общей физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

создавать условия для формирования знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни и основные принципы современных педагогических технологий;

создавать условия для формирования практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование физических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в области общей физической подготовки;

создавать условия для формирования умений разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей;

создавать условия для овладения навыками контроля, самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Анатомия

Биомеханика

Физиология физического воспитания и спорта

Теория и методика физической культуры и спорта

Гимнастика и методика преподавания

2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Организация и проведение досуговых мероприятий

Производственная практика: педагогическая практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК – 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции*	Результаты обучения по дисциплине
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знает: - способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности.
УК – 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при	Умеет:

Осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	<ul style="list-style-type: none"> - распределять физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма; - соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - навыками применения здоровьесберегающих технологий для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности; - навыками распределения физических нагрузок в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма.
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Курс	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы				
			Лек.	Практ.	КСР	Сам. работа	Экзамен / Зачет
Физическая культура	1	82		2	2	74	4
				2	2	32	4
	2	82		2	2	34	4
				2	2	32	4
	3	82		2	2	34	4
				2	2	32	4
	4	82		2	2	32	4
				2	2	34	4
Итого		328		14	14	272	28

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов		
			Лекц.	Практ.	КСР Сам. работа
Курс 1					
1. Основы контроля и самоконтроля за физическим развитием, функциональной и физической подготовленностью					
1.1.	1. Основы контроля и самоконтроля за физическим развитием, функциональной и физической подготовленностью	<p>Возрастные и индивидуальные особенности в избранном виде спорта.</p> <p>Физическая и функциональная и подготовленность.</p> <p>Уровни физического развития.</p> <p>Контроль и самоконтроль за физическим и функциональным уровнем развития.</p> <p>Оценка уровня функциональной подготовленности (антропометрические тесты, тесты функциональной подготовки).</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности (методика Вавилова Ю.М. «Про- верь себя»).</p>		1	38
2. Контроль навыков и умений практического владения					
2.1	Контрольное тестирование	<p>Методы определения уровня физической подготовленности основных качеств физического воспитания (сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость)</p> <p>Контрольное тестирование.</p> <p>Подготовка к тестированию физической подготовленности, выполнение контрольно - зачетных тестов и требований.</p>		1	38
	Зачет				4
	Итого	82		2	80
Курс 2					
1. Основы реализации процесса подготовки					
1.1	Основы повышения уровня физической подготовленности на занятиях ОФП в избранном виде спорта	<p>Содержание понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.</p> <p>Методы определения адекватной нагрузки.</p> <p>Методика развития основных качеств физического воспитания (сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость)</p>		2	34
	Зачет				4
	Итого	40		2	38
2. Основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательном учреждении					
2.1	Общая физическая подготовка в образовательном процессе	<p>Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП.</p>		2	36

		Нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике			
	Зачет				4
				2	40
	Итого	82		4	78
Курс 3					
1. Технология планирования					
1.1.	Планирование учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта	Организационно-методическая установка на конкретный отрезок времени конкретных задач, подбор, компоновка и порядок использования целесообразных средств, методов, организационных форм, материально -технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации.		2	34
	Зачет				4
2. Методико-практические занятия					
2.1.	Составление простейших комплексов по ОФП	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий по ОФП гигиенической или тренировочной направленности. Методы самооценки общей физической и спортивной подготовленности в спорте (тесты, контрольные задания).		2	36
	Зачет				4
	Итого	82		4	78
Курс 4					
1. Современные подходы в теории и технологии подготовки спортсменов с учетом индивидуальных различий					
1.1	1.Современные теории и технологии общей физической подготовки с учетом избранного вида спорта, согласно возрастным индивидуальным особенностям.	Приоритетные направления подготовки с учетом индивидуальных различий и специализации. Средства и методы, реализуемые в практике общей физической подготовки с опорой на индивидуальные особенности избранного вида спорта.		2	34
	Зачет				4
2. Основы построения учебно-тренировочного занятия и программы с учетом индивидуальных особенностей в физическом развитии и физической подготовленности					

2.1	1. Основы построения учебно-тренировочного занятия и программ с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида спорта.	Построение учебно-тренировочной программы с учетом индивидуальных особенностей в физическом развитии и физической подготовленности. Способы решения нестандартных проблем в процессе построения учебно-тренировочной программы. Реализация учебно-тренировочной программы.		2	36
	Зачет				4
	Итого	82		4	78

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература: Приложение 2.

9.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru> .

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai> .

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет OpenOffice.org.
3. Операционная система семейства Windows.
4. Интернет браузер.
5. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
6. Медиа проигрыватель.
7. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows.

9.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: Приложение 3

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

4. Спортивный зал.

6. Аудио, - видеоаппаратура.

7. Спортивный инвентарь и оборудование.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИН:

«Общая физическая подготовка» является дисциплиной, ориентированной на обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.

Цель дисциплины «Общая физическая подготовка» ориентирует на следующие виды профессиональной деятельности: учебно-воспитательную, социально-педагогическую, организационно-управленческую.

Учебная работа по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов. На занятиях студенты получают наиболее важные теоретические знания определённой темы, затруднительные для самостоятельного изучения. На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, изучаемые самостоятельно. Самостоятельная работа связана с изучением дополнительных теоретических основ, методических рекомендаций, разработкой индивидуальных проектов и самооценкой своей деятельности.

Усвоение материала проверяется в течение всего курса после изучения разделов учебной дисциплины. Контроль осуществляется в форме вопросов для устного ответа и заданий для групповых и индивидуальных проектов. По окончании изучения дисциплины

«Общая физическая подготовка» проводится зачет. Оценка уровня знаний осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов АлтГПУ.

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы.

При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое

управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.

Список литературы

Код: 44.03.01

Образовательная программа: Педагогическое образование: Физическая культура

Учебный план: zФК44.03.01_2021.plx

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Кафедра: Физического воспитания.

Тип	Книга	Количество
Основная	Добрынин И. М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. — 100 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/66574.html .	9999
Основная	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / [М. С. Эммерт и др.]. — Омск: ОмГТУ, 2017. — 112 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/78446.html .	9999
Основная	Шулятьев В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва: РУДН, 2012. — 288 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/22227 .	9999
Дополнительная	Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/49867 .	9999
Дополнительная	Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник / [под ред. В. В. Рыцарева]. — Москва: Спорт, 2016. — 456 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/43905 .	9999
Дополнительная	Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва: Спорт, 2016. — 240 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/55556.html .	9999
Дополнительная	Демидкина И. А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. А. Демидкина. — Самара: СГАСУ, 2014. — 158 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/29788 .	9999
Дополнительная	Лукьянец Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие по общей дисциплине «Физическая культура» / Н. В. Лукьянец ; Кемеровский государственный университет, Новокузнецкий филиал. — Новокузнецк: [б. и.], 2013. — 164 с.: табл. — URL: https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/855036/ .	9999
Дополнительная	Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/95631.html . — Текст (визуальный) : электронный.	9999