

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе и
международной деятельности

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОГОТОВКА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, направление подготовки
(специальности):
01.03.04 Прикладная математика:

Профиль (направленность):	Форма контроля в семестре
Математическое моделирование и обработка данных	Зачет 2,3,4,5,6

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная

Общая трудоемкость (час / з.ед.):
328 / 0

Программу составил:

Нефедкин О.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания

Программа подготовлена на основании учебных планов в составе ОПОП

01.03.04 Прикладная математика:

Математическое моделирование и обработка данных

утвержденных Ученым советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от «29» марта 2021 г., протокол № 7.

Программа утверждена: на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта

Протокол от «05» марта 2021 г. № 6

Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса биологии, физической культуры и ОБЖ.

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

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения элективных дисциплин по физической культуре, прохождения педагогической практики, подготовки к выпускной квалификационной работы и будущей профессиональной деятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7. способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Индикаторы достижения компетенции	Результаты сформированности компетенции по дисциплине
ИУК - 7.1. Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности	Знает: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Умеет: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной
ИУК - 7.2. Распределяет физические нагрузки в различных жизненных ситуациях и при осуществлении профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма	Знает: средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Умеет: составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеет: на практике методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ИУК - 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Умеет: осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ... Владеет: Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Профиль (направленность)	Се- местр	Всего часов	Количество часов по видам учебной работы					
			Лек.	Практ.	Лаб.	КСР	Сам. работа	Экза- мен
Математическое моделирование и обработка данных	1	44	0	22	0	0	22	0
	2	64	0	32	0	0	32	0
	3	44	0	22	0	0	22	0
	4	64	0	32	0	0	32	0
	5	44	0	22	0	0	22	0
	6	68	0	34	0	0	34	0
Итого		328	0	164	0	0	164	0

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел / Тема	Содержание	Количество часов			
			Лекц.	Практ.	Лаб.	Сам. работа
Семестр 1						
1. <i>Общая физическая подготовка</i>						
1.1.	ОФП (с инвентарем), подготовка к сдаче норм ГТО	ОФП (с инвентарем), подготовка к сдаче норм ГТО	0	2	0	0
2. <i>Производственная гигиеническая гимнастика</i>						
2.1.	Основы проведения производственной гигиенической гимнастики и предупреждения чрезвычайной ситуации	Основы проведения производственной гигиенической гимнастики и предупреждения чрезвычайной ситуации	0	2	0	6
3. <i>Лыжная подготовка</i>						
3.1	Основы лыжной подготовки, меры безопасности	Основы лыжной подготовки, меры безопасности	0	6	0	12
8. <i>Спортивные игры. Волейбол</i>						
8.1	Техника выполнения верхней передачи	Техника выполнения верхней передачи	0	0	0	8
11. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i>						
11.1	Основы баскетбола, ведение мяча, меры безопасности во время игры в баскетбол	Основы баскетбола, ведение мяча, меры безопасности во время игры в баскетбол	0	0	0	8
Семестр 2						
1. <i>Общая физическая подготовка</i>						
1.2	ОФП (на основе лыжной подготовки), подготовка к сдаче норм ГТО	ОФП (на основе лыжной подготовки), подготовка к сдаче норм ГТО	0	4	0	0
3 <i>Лыжная подготовка</i>						

3.2	Лыжные прогулки (походы)	Лыжные прогулки (походы)	0	16	0	8
5 Методы мышечной релаксации в спорте						
5.1	Методы восстановления после физической нагрузки	Методы восстановления после физической нагрузки	0	2	0	4
6 Самомассаж						
6.1	Основы самомассажа	Основы самомассажа	0	2	0	2
8 Спортивные игры. Волейбол						
8.2	Техника выполнения нижней передачи	Техника выполнения нижней передачи	0	4	0	6
9 Оценка и коррекция осанки и телосложения						
9.1	Основы оценки осанки и телосложения	Основы оценки осанки и телосложения	0	2	0	2
11 Спортивные игры. Баскетбол						
11.2	Техника выполнения штрафного броска, броска с места.	Техника выполнения штрафного броска, броска с места.	0	4	0	6
Семестр 3						
1. Общая физическая подготовка						
1.3	ОФП (на основе игры волейбол), подготовка к сдаче норм ГТО	ОФП (на основе игры волейбол), подготовка к сдаче норм ГТО	0	4	0	0
7 Основы двигательной активности						
7.1	Основы оценки двигательной активности	Основы оценки двигательной активности	0	2	0	4
8. Спортивные игры. Волейбол						
8.3	Техника выполнения подачи	Техника выполнения подачи	0	6	0	4
9. Оценка и коррекция осанки и телосложения						
9.2	Коррекция осанки и телосложения	Коррекция осанки и телосложения	0	2	0	2
11. Спортивные игры. Баскетбол						
11.3	Техника выполнения броска с двух шагов	Техника выполнения броска с двух шагов	0	4	0	4
13. Проведение учебно-тренировочного занятия						
13.1	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу	Проведение учебно-тренировочного занятия по волейболу	0	2	0	4
14 Организация и проведение подвижных игр						
14.1	Подвижные игры	Подвижные игры	0	4	0	2
Семестр 4						
1. Общая физическая подготовка						
1.4	ОФП (на основе игры в баскетбол), подготовка к сдаче норм ГТО	ОФП (на основе игры в баскетбол), подготовка к сдаче норм ГТО	0	6	0	0
4 Легкая атлетика						
4.1	Низкий старт. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой	Низкий старт. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой	0	4	0	4
8. Спортивные игры. Волейбол						

8.4	Основы игры в волейбол	Основы игры в волейбол	0	6	0	4
10. Самоконтроль состояния здоровья						
10.1	Основы самоконтроля состояния здоровья	Основы самоконтроля состояния здоровья	0	4	0	8
11. Спортивные игры. Баскетбол						
11.4	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	0	6	0	4
12. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки						
12.1	Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	Основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)	0	2	0	2
13. Проведение учебно-тренировочного занятия						
13.2	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу	Проведение учебно-тренировочного занятия по баскетболу	0	4	0	4
14. Организация и проведение подвижных игр						
14.2	Подвижные игры	Подвижные игры	0	4	0	4
Семестр 5						
1. Общая физическая подготовка						
1.5	ОФП (на основе легкой атлетики), подготовка к сдаче норм ГТО	ОФП (на основе легкой атлетики), подготовка к сдаче норм ГТО	0	4	0	0
4. Легкая атлетика						
4.2	Специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения	0	2	0	2
4.3	Метание, толкание легкоатлетических снарядов	Метание, толкание легкоатлетических снарядов	0	2	0	2
8. Спортивные игры. Волейбол						
8.5	Техника выполнения нападающего удара	Техника выполнения нападающего удара	0	2	0	2
9. Оценка и коррекция осанки и телосложения						
9.3	Профилактика вредных привычек	Профилактика вредных привычек	0	2	0	4
11. Спортивные игры. Баскетбол						
11.5	Основы взаимодействия игроков в команде	Основы взаимодействия игроков в команде	0	4	0	2
12. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки						
12.2	Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки	Способы нахождения информации по самостоятельному освоению элементов профессионально-прикладной физической подготовки	0	2	0	4
13. Проведение учебно-тренировочного занятия						
13.3	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу	Проведение учебно-тренировочного занятия по футболу	0	2	0	2

14. Организация и проведение подвижных игр						
14.3	Подвижные игры	Подвижные игры	0	4	0	2
Семестр 6						
1. Общая физическая подготовка						
1.6	Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики)	Общая физическая подготовка (с элементами атлетической и ритмической гимнастики)	0	4	0	0
4. Легкая атлетика						
4.4	Ознакомление со спецификой легкоатлетических эстафет. Методика проведение занятий по легкой атлетике	Ознакомление со спецификой легкоатлетических эстафет. Методика проведение занятий по легкой атлетике	0	8	0	8
8. Спортивные игры. Волейбол						
8.6	Основные элементы расписки	Основные элементы расписки	0	2	0	2
11. Спортивные игры. Баскетбол						
11.6	Длинные и короткие передачи и их назначение. Тактические особенности игры в баскетбол	Длинные и короткие передачи и их назначение. Тактические особенности игры в баскетбол	0	8	0	8
12. Самостоятельное освоение элементов профессионально-прикладной физической подготовки						
12.3	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов	Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов	0	4	0	4
13. Проведение учебно-тренировочного занятия						
13.4	Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке	Проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке	0	4	0	4
13.5	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике	0	2	0	4
14. Организация и проведение подвижных игр						
14.4	Подвижные игры	Подвижные игры	0	2	0	2
	ИТОГО:		0	164	0	164

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:

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. Ше-	9999

	мятихин. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. — 100 с. — URL: http://www.iprbookshop.ru/66574.html .	
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

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>

Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

9.3. Перечень программного обеспечения:

1. Пакет Microsoft Office.
2. Пакет LibreOffice.
3. Пакет OpenOffice.org.
4. Операционная система семейства Windows.
5. Операционная система Linux.
6. Интернет браузер.
7. Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.
8. Медиа проигрыватель.
9. Программа 7zip
10. Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
11. Редактор изображений Gimp.

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. Стадион.

4. Спортивный зал.
5. Лыжная база.
6. Тренажерный зал.
7. Учебные наглядные пособия.
8. Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

Учебный процесс направлен на получение знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту, развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта.

Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

Практические занятия составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине наряду с рабочей программой и графиком учебного процесса относятся к методическим документам, определяющим уровень организации и качества образовательного процесса. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 6 настоящей программы. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Как правило, основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков, что и определяет содержание деятельности студентов. Практические занятия выполняют следующие задачи: стимулируют регулярное изучение рекомендуемой литературы, а также внимательное отношение к лекционному курсу; закрепляют знания, полученные в процессе лекционного обучения и самостоятельной работы над литературой; расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; позволяют проверить правильность ранее полученных знаний; прививают навыки самостоятельного мышления, устного выступления; способствуют свободному оперированию терминологией; предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. При подготовке к практическим занятиям необходимо просмотреть конспекты лекций и методические указания, рекомендованную литературу по данной теме.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе курса.

Самостоятельную работу следует начинать с доработки конспекта, желательно в тот же день (через 10 ч после лекции в памяти остается не более 30 -40 % материала).

С целью доработки необходимо в первую очередь прочитать записи, восстановить текст в памяти. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения, возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополнения и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Эта рекомендация, как и требование систематической и серьезной работы над всем лекционным курсом, подлежит безусловному выполнению.

Методические рекомендации для обучающихся (с 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.