

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

Лейфа А.В. Лейфа

11 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 1,2,3 Семестр 2,3,4,5,6

Зачет 2,3,4,5,6 сем

Общая трудоемкость дисциплины 328.0 (академ. час), 9.11 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

11 апреля 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, направленных на физическое самосовершенствование и самовоспитание, понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности средствами общей физической подготовки.

Задачи дисциплины:

- формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; -
- освоение системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- развитие физических качеств и способностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Общая физическая подготовка» реализуется в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту образовательной программы (ОП) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)». Практические навыки элективной дисциплины «Общая физическая подготовка» служат теоретической и практической основой для освоения дисциплин практико-ориентированной направленности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа

		ЖИЗНИ
--	--	-------

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9.11 зачетных единицы, 328.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов вузов. Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений и тренажеров	2			34								33.8	тестирование
2	Зачет	2								0.2				зачет
3	Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений	3			34								33.8	тестирование

	для преимущественного развития мышц плечевого пояса												
4	Зачет	3							0.2				зачет
5	Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины	4			34							33.8	тестирование
6	Зачет	4							0.2				зачет
7	Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног	5			34							33.8	тестирование
8	Зачет	5							0.2				зачет
9	Освоение комплекса упражнений на все мышечные группы	6			28							27.8	тестирование
10	Зачет	6							0.2				зачет
	Итого			0.0	164.0		0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	163.0	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов вузов. Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений и тренажеров	Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах.
Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса и верхней части спины. Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах. Упражнения для развития силы грудных мышц. Упражнения с собственным весом.

		Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах.
Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины		Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах
Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц ног		Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения в парах.
Освоение комплекса упражнений на все мышечные группы		Упражнения для комплексного развития силы. Круговая тренировка с отягощениями.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов вузов. Освоение базового комплекса упражнений для новичка с использованием свободных отягощений и тренажеров	Подготовка к тестированию	33.8
2	Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц плечевого пояса	Подготовка к тестированию	33.8
3	Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для преимущественного развития мышц спины	Подготовка к тестированию	33.8
4	Освоение комплекса упражнений ОФП. Освоение комплекса упражнений для	Подготовка к тестированию	33.8

	преимущественного развития мышц ног		
5	Освоение комплекса упражнений на все мышечные группы	Подготовка к тестированию	27.8

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении занятий по общей физической подготовки используются как традиционные, так и инновационные образовательные технологии. Информационно-коммуникативные технологии позволяют организовать учебный процесс на новом, более современном уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Используются интерактивные формы деятельности студентов. Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на занятии, а также создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей студентов. Технология дифференцированного физкультурного образования – это целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Применяется технология здоровьесбережение. Данная технология нацелена на сочетание физической культуры с системой образования в вузе.

Процесс организации занятий физической культурой сопровождается применением современных средств подготовки: презентаций, использованием сети интернет, привлечение цифровых материалов, использование популярных сайтов, а также тренажеры с обратной связью.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине.

Критерии оценки на зачете (2 семестр).

1. Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз (юноши)
2. Тест - вис на согнутых руках, сек

Критерии оценки на зачете (3 семестр).

1. Тест - подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине, раз
2. Тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 3 Тест - кистевая динамометрия, кг

Критерии оценки на зачете (4 семестр).

1. Тест - поднимание туловища из положения лежа на животе, раз
2. Тест - поднимание туловища из и.п. лежа в сед, кол-во раз
3. Тест - в висе удержание ног в положение угла 90 градусов, сек

Критерии оценки на зачете (5 семестр).

1. Тест - поднимание туловища из и.п. лежа в сед, кол-во раз
2. Тест - приседания, кол-во раз
3. Прыжок вверх (тест Абалакова), см
4. Прыжок в длину с места, см

Критерии оценки на зачете (6 семестр).

1. Тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз
2. Кистевая динамометрия, кг
3. Поднимание туловища из и.п. лежа в сед, кол-во раз
4. Тест - приседания, кол-во раз
5. Прыжок в длину с места, см

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно- методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 978-5-4487-0483-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/49862.html](https://www.iprbookshop.ru/49862.html) (дата обращения: 04.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л. В. Еремина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. — ISBN 978-5-94839-289-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/56388.html](https://www.iprbookshop.ru/56388.html) (дата обращения: 04.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. 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, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: [https:// urait.ru/bcode/542628](https://urait.ru/bcode/542628) (дата обращения: 04.04.2024).
4. Практикум по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в процессе самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / Е. А. Носова, О. А. Логинов, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 54 с. — ISBN 978-5-7937-1839-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118410.html> (дата обращения: 04.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: [https:// doi.org/10.23682/118410](https://doi.org/10.23682/118410)
5. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: [https:// urait.ru/bcode/542172](https://urait.ru/bcode/542172) (дата обращения: 04.04.2024).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами

3	Электронная библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru	Фонд электронной библиотеки составляет более 400 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов
---	------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин
2	Спортивная Россия http:// old.infosport.ru/xml/t/default.xml	Национальная информационная сеть

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой спортивный и тренажерный залы, учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально- технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Для проведения практических занятий используются специальные помещения, укомплектованные необходимым спортивным оборудованием и инвентарем для проведения занятий по общей физической подготовке.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду университета, дается возможность самостоятельного посещения тренажерного зала.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду университета».