

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

« 1 » сентября 2023 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 – 2023

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 науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.09.2023 г. , протокол № 1

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 1 » сентября 2023 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 ОП ВО

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 для преимущественного развития мышц плечевого	3			34								33.8	тестирование

	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	Упражнения для развития силы мышц спины. Упражнения с собственным весом. Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Упражнения с собственным

мышц спины	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 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 преимущественного развития мышц ног	Подготовка к тестированию	33.8
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: 20.04.2023). — 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> (дата обращения: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М.С. Эммерт, О. О. Фаина, 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> (дата обращения: 20.04.2023).
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: 20.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [https:// urait.ru/ bcode/517832](https://urait.ru/bcode/517832) (дата обращения: 20.04.2023).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Автоматизированная информационная библиотечная система «ИРБИС 64»	Лицензия коммерческая по договору №945 от 28 ноября 2011 года.
2	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
3	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
4	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».