**1. Пояснительная записка**

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки обучающихся. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Основная адресная группа формируется из студентов готовых на реализацию своего потенциала в сфере физической культуры в своей предстоящей профессиональной деятельности (будущие учителя-предметники, педагогические работники учреждений дополнительного образования и т.д.).

Дисциплина **«Общая физическая подготовка**» изучается на 1,2,3 курсах универсального бакалавриата в объеме 328 академических часов. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Цикл (раздел) ОПОП: Б1. О.01.01

**2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

- знания и умения, полученные при освоении предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

**2.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:**

Оздоровительная аэробика

Атлетическая гимнастика

Спортивные игры

Легкая атлетика

**3. Цели и задачи**

*Цель дисциплины -* создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом средствами общей физической подготовки.

*Задачи дисциплины:*

- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;

- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на занятиях физической культурой;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей посредством методически грамотного построения и использования ОФП во время занятий физической культурой;

- создать представления об основных упражнениях для различных групп мышц, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

**4. Образовательные результаты**

**4.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

*Код и наименование компетенции:*

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

*Код и наименование индикатора достижения компетенции:*

УК-7.1 Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.

УК-7.2 Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ОР дисциплины | Образовательные результаты дисциплины | Код компетенций ОПОП | Код ИДК | Средства оценивания ОР |
| ОР.2-1 | Демонстрирует умения использования средств и методов физической культуры, необходимых для планирования и реализации профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.1 | Контрольные нормативы, тесты, самостоятельная работа |
| ОР.2-1 | Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности. | УК-7 | УК-7.2 | Контрольные нормативы, тесты |

**Содержание дисциплины**

*5.1. Тематический план*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Всего часов по дисциплине |
| Аудиторная работа | | Контактная СР (в т.ч.  в ЭИОС) |
| Лекции | Семинары |
| **Раздел 1. Общая физическая подготовка - основа ЗОЖ** |  | 128 |  |  | 128 |
| Тема 1.1 Круговая тренировка как одно из основных средств развития физических качеств |  | 100 |  |  | 100 |
| Тема 1.2 Разработка индивидуальных программ развития физических качеств |  | 28 |  |  | 28 |
| **Раздел 2. Средства физической культуры** |  | 80 |  |  | 80 |
| Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения |  | 20 |  |  | 20 |
| Тема 2.2. Прикладная гимнастика |  | 20 |  |  | 20 |
| Тема 2.3. Оздоровительная аэробика как средство общефизической подготовки |  | 40 |  |  | 40 |
| **Раздел 3. Внеурочные формы занятий физической культурой** |  | 40 |  |  | 40 |
| Тема 3.1. Методика проведения подвижных игр и эстафет |  | 20 |  |  | 20 |
| Тема 3.2. Методика организации «Веселых стартов» |  | 20 |  |  | 20 |
| **Раздел 4. Легкоатлетическая подготовка** |  | 80 |  |  | 80 |
| Тема 4.1. Специальные легкоатлетические упражнения |  | 40 |  |  | 40 |
| Тема 4.2. Методика развития общей выносливости |  | 38 |  | 2 | 40 |
| **Итого:** |  | 326 |  | 2 | 328 |

*5.2. Методы обучения*

Общетеоретические: словесные методы, методы обеспечения наглядности.

Методы упражнений: строгого регламентирования, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

1. **Рейтинг-план**

Рейтинг- планы представлены в Приложении 1

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

*7.1. Основная литература*

1. Гриднев В. А., Шамшина Н. В., Дутов С. Ю., Лукьянова А. Е., Щигорева Е. В. Физическая культура: лекция Тамбов: Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2017, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=499008

2. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А. Физическая культура: учебник Красноярск: СФУ, 2017, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=497151

3. Поздеева Е. А., Алаева Л. С. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие Омск: Издательство СибГУФК, 2017, http://biblioclub.ru/index.php? page=book&id=483425

4. Фохтин В. Г.  Атлетическая гимнастика без снарядов.- Издательство: Директ-Медиа, 2016.

*7.2. Дополнительная литература*

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для студентов вузов:допущено М-вом образования и науки РФ Москва: КноРус, 2012

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб.пособие для студентов вузов:допущено УМО по напр.пед.образования Ростов-на-Дону: Феникс, 2010

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб.пособие для студентов вузов:рек.М-вом образования РФ Ростов-на-Дону: Феникс, 2010

4. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ В.И.Коваль, Т.А.Родионова. - М. – «Академия», 2010. – 320 с.

5. Мамбетов З. Ж., Аматов С.А. Атлетическая гимнастика Учебное пособие - Каракол:, 2010. - 89 с. <http://nbisu.moy.su/_ld/11/1125_Mambetov_Z.J..pdf>

6. Масалова О.Ю. Физическая культура:педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб.пособие для студентов вузов,обуч-ся по напр.050700 "Педагогика":рек.УМО по спец.пед. образования Москва: КноРус, 2012

7. Педагогика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ под ред. С.Д.Неверковича. – М.: Издательский дом «Академия», 2010 – 336 с.

8. Петров П.К. Информационные технологии в физической культур и спорте: учеб. для студ. высш. проф. образования / П.К.Петров. – М.: Издательский дом «Академия», 2011. – 288 с.

9. Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 288 с.

10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. высш. проф. образования / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский дом «Академия», 2012. – 480 с.

11. Швардыгулин А.В., Коваленко Т.Г., Каплунов А.А. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой в вузе: Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. - 160 с. http://window.edu.ru/resource/909/25909

*7.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

1. Аэробика в профессионально-педагогической подготовке студентов: Учебно-методическое пособие/В.А. Кузнецов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина.- Н.Новгород: Миннский университет, 2014.- 32с.

2. Использование физических упражнений в формировании здорового образа жизни студентов: Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов и др.- Н.Новгород: Миннский университет, 2015.- 63с.

3. Организация силовой подготовки студентов к сдаче зачетных нормативов по ОФП: Методическое пособие/ В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, О.В. Сесорова, Л.В. Туркина; под ред. А.Б. Смирнова.- Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2010.- 34с.

4. Подвижные игры и «Веселые старты» в профессионально-педагогической подготовке будущих учителей**:** Учебно-методическое пособие / Н.И. Кулакова, В.А. Кузнецов, Е.Ю. Брюсов, А.Б. Смирнов, С.В. Лемаев. – Н.Новгород: НГПУ им. К.Минина, 2012. - 82 с.

5. Техника безопасности в процессе практических занятий в системе спортивных дисциплин. Учебно-методическое пособие/ В.А.Кузнецов. - Н.Новгород: Н.Новгород: НГПУ, 2007.- 48с.

*7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины*

eLiBRARy.ru Научная электронная библиотека LiBRARy.ru

http://www.basket.ru/ сайт Федерации баскетбола России

http://www.vollev.ru/ сайт Федерации волейбола России

http://www.russwimming.ru/ сайт Федерации плавания России

http://www.rusathletics.com/ сайт Федерации легкой атлетики России

http://www.rusfootball.info/ сайт футбола России

http://www.afkonline.ru/biblio.html ежеквартальный журнал Адаптивная физическая

культура (АФК) - интернет-версия

**8. Фонды оценочных средств**

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

*9.1. Описание материально-технической базы*

Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеров, спортивного инвентаря. Для проведения занятий по дисциплине используются аудитории университета, в том числе оборудованные мультимедийными ресурсами.

*9.2. Перечень информационных технологий для образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем*

Планируется использование традиционных программных средств, таких как средства Microsoft Word, Power Point, Microsoft Internet Explorer и других, а также средств организации взаимодействия с обучающимися в ЭИОС Мининского университета, в том числе взаимодействия с помощью разнообразных сетевых ресурсов, например Google-сервисов.

Приложение 1

**Рейтинг-план**

1 курс, 2 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| Текущий контроль | | | | | | | |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Проведение комплекса ОРУ | Самостоятельная работа | 5-10 | 1 | 5 | 10 |
| 2 | Дополнительные тесты по ОФП. | Тестирование | 3-6 | 4 | 12 | 24 |
| 3 | Проведение подвижной игры | Самостоятельная работа | 7-10 | 1 | 7 | 10 |
| 4 | Тестирование по теоретическому разделу | Тестирование в ЭИОС | 8-16 | 1 | 8 | 16 |
| 5 | Участие в туристическом походе | Дидактическая игра | 5-10 | 1 | 5 | 10 |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по ОФП | Контрольные нормативы | 3-5 | 6 | 18 | 30 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

2 курс, 3 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| Текущий контроль | | | | | | | |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Тестирование ОФП | Тестирование | 2-4 | 4 | 8 | 16 |
| 2 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по ОФП | Тестирование | 3-6 | 4 | 12 | 24 |
| 3 | ОР.1  ОР.2 | Разработка комплексов круговой тренировки по оздоровительной аэробике, атлетической гимнастике | Самостоятельная работа | 7-10 | 1 | 7 | 10 |
| 4 | ОР.1  ОР.2 | Тестирование по теоретическому разделу | Тестирование в ЭИОС | 5-10 | 1 | 5 | 10 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Просмотр спортивных соревнований | Самостоятельная работа | 5-10 | 1 | 5 | 10 |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по ОФП | Контрольные нормативы | 3-5 | 6 | 18 | 30 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

2 курс, 4 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| Текущий контроль | | | | | | | |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по ОФП | Тестирование | 3-6 | 4 | 12 | 24 |
| 2 | ОР.1  ОР.2 | Разработка комплексов круговой тренировки по оздоровительной аэробике, атлетической гимнастике | Самостоятельная работа | 7-10 | 1 | 7 | 10 |
| 3 | ОР.1  ОР.2 | Тестирование по теоретическому разделу | Тестирование в ЭИОС | 5-10 | 1 | 5 | 10 |
|  | ОР.1  ОР.2 | Участие в «Веселых стартах» | Самостоятельная работа | 8-16 | 1 | 8 | 16 |
| 4 | ОР.1  ОР.2 | Просмотр спортивных соревнований | Дидактическая игра | 5-10 | 1 | 5 | 10 |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по ОФП | Контрольные нормативы | 3-5 | 6 | 18 | 30 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

3 курс, 5 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| Текущий контроль | | | | | | | |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Тестирование ОФП | Тестирование | 3-6 | 3 | 9 | 18 |
| 2 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по ОФП | Тестирование | 3-6 | 4 | 12 | 24 |
| 3 | ОР.1  ОР.2 | Разработка комплексов круговой тренировки по фитнес-аэробике, спортивным играм | Самостоятельная работа | 7-10 | 1 | 7 | 10 |
| 4 | ОР.1  ОР.2 | Тестирование по теоретическому разделу | Тестирование в ЭИОС | 5-10 | 1 | 5 | 10 |
| 5 | ОР.1  ОР.2 | Судейство спортивных соревнований | Дидактическая игра | 4-8 | 1 | 4 | 8 |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по ОФП | Контрольные нормативы | 3-5 | 6 | 18 | 30 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |

**Рейтинг-план**

3 курс, 6 семестр

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Код ОР дисциплины | Виды учебной деятельности  обучающихся | Средства оценивания | Баллы за конкретное задание  (min-max) | Число заданий за семестр | Баллы | |
| Минимальный | Максимальный |
| Текущий контроль | | | | | | | |
| 1 | ОР.1  ОР.2 | Опрос по методико-практическому разделу | Самостоятельная работа, конспект | 3-6 | 3 | 9 | 18 |
| 2 | ОР.1  ОР.2 | Дополнительные тесты по ОФП | Тестирование | 3-6 | 4 | 12 | 24 |
| 3 | ОР.1  ОР.2 | Разработка комплексов круговой тренировки по фитнес-аэробике, спортивным играм | Самостоятельная работа | 10 | 1 | 7 | 10 |
| 4 | ОР.1  ОР.2 | Тестирование по теоретическому разделу | Тестирование в ЭИОС | 10 | 1 | 5 | 10 |
|  | ОР.1  ОР.2 | Судейство спортивных соревнований | Дидактическая игра | 4-8 | 1 | 4 | 8 |
| Рубежный контроль | | | | | | | |
| 6 | ОР.1  ОР.2 | Контрольные нормативы по ОФП | Контрольные нормативы | 3-5 | 6 | 18 | 30 |
|  |  | Итого: |  |  |  | 55 | 100 |