

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)


Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	45.03.01_2020_410.plx 45.03.01 Филология Отечественная филология (русский язык и литература)		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 2, 3, 4, 5, 6	
аудиторные занятия	304		
самостоятельная работа	24		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	15	4/6	18		17	3/6	17	4/6	17	2/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Сам. работа									24	24	24	24
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Программу составил(ы):

Талта К.В. 

Рабочая программа дисциплины
Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 947)


составлена на основании учебного плана:

45.03.01 Филология

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич 


Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 15 05 2021 г. № 9
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 12 05 2022 г. № 9
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями.
1.2	<i>Задачи:</i> - воспитание у учащихся как духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений; - реализация личностно-ориентированного подхода к развитию обучающихся с целью создания мотивации к обучению; - рациональная организация учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья; - проведение контроля, за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов; - совершенствование индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки; - формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.08
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Зимние виды спорта
2.2.2	Легкая атлетика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни.	
Уметь:	
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
Владеть:	
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Гимнастика						
1.1	Гимнастика /Пр/	2	66	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	
1.2	Гимнастика /Ср/	6	4	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	
	Раздел 2. Легкая атлетика						
2.1	Легкая атлетика /Пр/	3	66	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	
2.2	Легкая атлетика /Ср/	6	4	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	
	Раздел 3. Зимние виды спорта						
3.1	Зимние виды спорта /Пр/	4	66	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	

3.2	Зимние виды спорта /Ср/	6	4	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	
Раздел 4. Спортивные игры							
4.1	Спортивные игры /Пр/	5	66	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	
4.2	Спортивные игры /Ср/	6	6	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	
Раздел 5. Подвижные игры							
5.1	Подвижные игры /Пр/	6	40	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	
5.2	Подвижные игры /Ср/	6	6	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Комплект тестовых испытаний по физической подготовленности

Мужчины

Тесты,

Результат 1 курс 2 курс 3 курс

1сем. 2сем. 3сем. 4сем. 5сем. 6сем.

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100 100

2. Бег 100 м (сек) 14,6 14,4 14,4 14,2 14,4 14,4

3. Бег 3000 м (мин, сек) 15,00 14,30 14,30 14,00 без учета времени

4.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг
собств. вес св. 80 кг 8 10 10 12 10 12

4 6 8 10 8 10

5.Отжимание от пола 25 30 30 30 30 30

Женщины

Тесты,

результат 1 курс 2 курс 3 курс

1сем. 2сем. 3сем. 4сем. 5сем. 6сем.

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100 100

2.Бег 100 м (сек) 19,0 18,5 18,5 18,0 19,0 19,0

3.Бег 2000 м (мин, сек) 12,00 11,40 11,30 11,20 без учета времени

4.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) 30 30 40 40 40 40

5.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во раз) 8 10 12 12 12 12

5.2. Темы письменных работ

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

2. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

3. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

4. Биологические ритмы и работоспособность.

5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

7. Система знаний о здоровье.

8. Способы регуляции образа жизни.

9. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

11. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.

12. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

13. Методические принципы физического воспитания.

14. Общая физическая подготовка (ОФП).

15. Специальная физическая подготовка.

16. Социальные функции физической культуры.
17. Формирование физической культуры личности.
18. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
19. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
20. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
21. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
22. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
23. Производственная физическая культура.
24. Туризм - как средство физического воспитания.
25. Ориентирование на местности.
26. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
27. Виды и формы туризма.
28. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
30. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Шулятьев В.М., Побыванец В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть [и др.] В.Я., Барчуков И.С., Кикоть В.Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017
Л2.2	Токарева А. В., Ефимова-Комарова Л. Б., Ярчиковская [и др.] Л. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы.: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	7-Zip
6.3.1.2	
6.3.1.3	Adobe Acrobat Reader DC
6.3.1.4	
6.3.1.5	CDBurnerXP
6.3.1.6	Far Manager
6.3.1.7	Firefox
6.3.1.8	MS Office
6.3.1.9	MS Windows
6.3.1.10	Google Chrome
6.3.1.11	Internet Explorer

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
	дискуссия

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
	Для проведения теоретических занятий используется аудитория, для проведения практических занятий, следующие спортивные сооружения - спортивный зал, спортивные площадки, тренажерный зал, стадион с беговыми дорожками, прыжковая яма ; спортивный инвентарь - граната, ядро, диск, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, гимнастическая перекладина, брусья, скакалки, обручи, гимнастические палочки, гантели
	Самостоятельная работа осуществляется в аудитории, которая оснащена компьютерной техникой и подключена к сети "Интернет" с возможностью доступа в электронно-информационную среду организации.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
	<p>Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.</p> <p>Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; - студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. <p>Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).</p> <p>В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.</p> <p>Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.</p> <p>Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.</p>