

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Масалов Владимир Николаевич
Должность: ректор
Дата подписания: 11.05.2023 11:15:27
Уникальный идентификатор:
f31e6db16690784ab6b50e704da268715f184648

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина»

Орловский ГАУ

УТВЕРЖДАЮ



Директор института развития сельских
территорий и дополнительного
образования

 Савкин В.И.

« 19 » января 2023г.

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование программы: дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Общая физическая подготовка»

Составители:

Алдошина Е.А., к.п.н., доцент

Самойлова Т.В., ассистент

Рабочая программа разработана с учетом профессионального стандарта 05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 950н, зарегистрирован в Минюсте России 04.02.2021 № 62378.

Программа рассмотрена на заседании кафедры «Физвоспитание» протокол № 6 от «19» января 2023 г.

И. о. заведующего кафедрой
Абашин Е.Г., к. т. н., доцент

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Цель модуля: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачами модуля являются: владение способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных технологий; владение высоким уровнем готовности к развитию оФП (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); знание общей физической подготовки в формировании важных физических качеств и психических свойств личности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования.

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

3. Формируемые компетенции

В результате освоения модуля обучающийся должен:

- знать научно – теоретические основы ОФП и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения;
- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- владеть навыками применения современных двигательных и оздоровительных систем.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

№	Наименование тем модуля	Всего, час	в том числе			
			Л	ПЗ	СР	ПА
1	Общая физическая подготовка	14	2	10	2	-
2	Специальная физическая и техническая подготовка	10	2	8	-	-
3	Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений	10	2	8	-	-
ПА	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	2
	Итого по модулю	36	6	26	2	2

Примечание:

Л – лекции

ПЗ, ЛЗ – практические занятия, лабораторные занятия

СР – самостоятельная работа

ПА – промежуточная аттестация

Содержание модуля.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Техника безопасности при занятиях ОФП. Определение понятия «общая физическая подготовка». Человек как единая биологическая система.

Общая физическая подготовка: развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости. Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; упражнения с использованием отягощений.

Тема 2. Специальная физическая и техническая подготовка

Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития силовых способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Средства и методы развития гибкости. Средства и методы развития ловкости. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей.

Тема 3. Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Совершенствование компетенций и создание условий для обучения студентов необходимыми физическими и личностными качествами. Укрепление здоровья, овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, формирование моральных и волевых качеств.

5. Фонд оценочных средств

1. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие.
2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Физическое воспитание обучающихся средних специальных учебных заведений России (учебная работа, программа физического воспитания обучающихся, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в средних специальных учебных заведениях.)
4. Воспитание физических качеств человека (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений, скорости)
5. Дидактические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности)
6. Средства и методы (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и др.)
7. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности.

Критерии оценивания

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он демонстрирует содержательный и логично выстроенный ответ на поставленный вопрос, ориентируется в различных теоретических и практических подходах к проблеме, качественно проводит анализ необходимых материалов.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не раскрывает содержание вопроса и демонстрирует отсутствие знаний по изучаемому курсу.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Перечень основной литературы

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара: СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>.

2. 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, 2020. — 110с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

Перечень рекомендуемой дополнительной литературы

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157654> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / (Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.); под ред. Ю.Д. Железняка. — 8-е изд., перераб. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с. — (сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-7695-9728-2

Периодические издания (журналы)

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1 раз в год

2. Вестник спортивной науки: Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 6 раз в год

3. Теория и практика физической культуры. — М., 1-12 (в год)

4. Физкультура и спорт. — М., 1-12 (в год)

Электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

2. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (неограниченный доступ)

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (открытый доступ)

4. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)

5. Национальный цифровой ресурс «Руконт» <https://rucont.ru/chapter/rucont> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>)

6. Электронный каталог (АИБС «МАРК-SQL»): <http://library.orelsau.ru/marcweb/> (<http://library.orelsau.ru/els-remote-access-by-subscription.php>) (бессрочно)

7. Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) — библиографическая база данных научных публикаций российских учёных на платформе eLibrary.ru ООО «Научная электронная библиотека» Режим доступа <https://elibrary.ru/> (открытый доступ)

8. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru> (открытый доступ)

9. Научная электронная библиотека. «КиберЛенинка». Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/> (открытый доступ)

10. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru> (открытый доступ)

11. Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Режим доступа: <http://window.edu.ru>.

12. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации. Режим доступа: <http://government.ru/department/388/events/> (открытый доступ)

13. Образовательный портал Орловского ГАУ на платформе eLearningServer 4G, разработчик Нурерmethod<http://80.76.178.26/> срок действия – бессрочно (неограниченный доступ)

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Наименование специальных помещений и помещений для	Оснащенность специальных помещений и	Перечень лицензионного программного
--	--------------------------------------	-------------------------------------

самостоятельной работы	помещений для самостоятельной работы	обеспечения
1	2	3
Учебная аудитория № 2-213: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная (учебная) мебель, доска настенная, ПК – 1 шт., комплект переносного мультимедийного оборудования (ноутбук – 1 шт., экран переносной рулонный на треноге – 1 шт., проектор – 1 шт.).	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год
Спортивная площадка: учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, сооружение 69/1	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (спортивная площадка), назначение: 12. сооружения спортивно-оздоровительные, площадь: 9866 м ² Гимнастические скамейки, перекладина, брусья, скакалки гимнастические, палки гимнастические, мячи медбол, футбол резиновый, тренажеры для проработки мышц, маты	-
Учебная аудитория № 2-213Б: учебная аудитория для самостоятельной работы 302019, Российская Федерация, Орловская область, г. Орёл, ул. Генерала Родина, 69, корпус 2	Специализированная мебель, мультимедийное оборудование, интерактивная доска, ПК – 11 шт.	ООО "Лаборатория ММИС" визуальная студия тестирования, тестирование онлайн Microsoft Office 2010 Standard версия 2010 Microsoft Win SL 8.1 Russian Academic версия 8.1 Kaspersky Endpoint Security для бизнеса — Стандартный Russian Edition 2021 год

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов/ Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 322с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475335>

2. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие/ М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770> .

9. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Обучающийся имеет неограниченный доступ к информационно-образовательной среде университета http://do3.orelsau.ru/user/edit/card/user_id/834