

Программу составил(и):

ст. преподаватель, Борисенко Л.Д.

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительная физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки **01.03.01 Математика** (приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 г. № 8)

составлена на основании учебного плана:

01.03.01 Математика

направленность (профиль) Математика

утвержденного Учёным советом вуза от 27.10.2022 протокол №13.

РПД утверждена Учёным советом университета
от 27.10.2022 протокол № 13.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	ЭДФКС.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
1.	Для освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» используются знания, полученные в средней общеобразовательной школе по предмету физическая культура.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
1.	Освоение дисциплины "Оздоровительная физическая культура" является обязательной в рамках реализации ОПОП для сохранения и укрепления здоровья студентов.

3. СООТНЕСЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1 Компетенции обучающегося и индикаторы их достижения:

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

УК-7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности
	Особенности применения средств оздоровительной физической культуры при имеющихся нарушениях
УК-7.2	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Оценивать свое функциональное состояние, использовать средства физической культуры для поддержания
УК-7.3	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление
	Оценки функционального состояния и опыт выполнения комплексов физических упражнений.
УК-7.4	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
	Владеет методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3.2 Результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

	Знать:
З.1	Особенности применения средств оздоровительной физической культуры при имеющихся нарушениях функционального состояния.
	Уметь:
У.1	Оценивать свое функциональное состояние, использовать средства физической культуры для поддержания оптимального физического состояния и физического развития.
	Владеть:
В.1	Оценки функционального состояния и опыт выполнения комплексов физических упражнений.
В.2	Владеет методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	Содержание
	Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег.				
1.1	Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Определение функционального состояния и физического развития по показателям антропометрии, пульса, дыхания, давления.

1.2	Дыхательная гимнастика /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Обучение различным методикам дыхательной гимнастики.
1.3	Оздоровительная гимнастика: - на мячах; - с гимнастической палкой; - с обручем; - со скакалкой; - с мячами; /Пр/	1	10	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Комплексы упражнений с предметами (мячами, с гимнастической палкой, со скакалкой).
1.4	Оздоровительная ходьба /Пр/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Контроль темпа. Контроль дыхания.
1.5	Скандинавская ходьба /Пр/	1	8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Обучение технике скандинавской ходьбы. Контроль темпа. Контроль дыхания.
1.6	Оздоровительный бег /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л2.1	Контроль темпа. Контроль дыхания.
1.7	Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Тестирование по методикам определения функционального состояния.
1.8	Ознакомление с теоретическим материалом по темам.... /Ср/	1	46	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Изучение теоретических аспектов....
	Оздоровление средствами фитнеса.				
2.1	Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Определение функционального состояния и физического развития по показателям антропометрии, пульса, дыхания, давления.
2.2	Оздоровительный фитнес: - средствами ритмической гимнастики; - оздоровительной аэробики; - средствами стретчинга; - средствами шейпинга; - средствами атлетической гимнастики; /Пр/	2	26	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Использование средств ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики, стретчинга, шейпинга, атлетической гимнастики.
2.3	Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой /Пр/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Тестирование по методикам определения функционального состояния.
2.4	Ознакомление с теоретическим материалом по теме.... /Ср/	2	50	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Изучение теоретических аспектов....
	Оздоровление средствами спортивных игр.				
3.1	Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Определение функционального состояния и физического развития по показателям антропометрии, пульса, дыхания, давления.

3.2	Оздоровление средствами: - баскетбола; - волейбола; - бадминтона; - настольного тенниса; /Пр/	3	26	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Использование средств баскетбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса.
3.3	Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой. /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Тестирование по методикам определения функционального состояния.
3.4	Ознакомление с теоретическим материалом.... /Ср/	3	50	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Изучение теоретических аспектов....
Оздоровление средствами плавания.					
4.1	Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Определение функционального состояния и физического развития по показателям антропометрии, пульса, дыхания, давления.
4.2	Ознакомление со свойствами водной среды и формирование предварительного представления о технике плавания /Пр/	4	6	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Упражнения по освоению с водой.
4.3	Обучение технике брасс /Пр/	4	10	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Обучение согласованности движений рук, ног и дыхания.
4.4	Обучение технике кроль на спине /Пр/	4	10	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Обучение согласованности движений рук, ног и дыхания.
4.5	Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Тестирование по методикам определения функционального состояния.
4.6	Ознакомление с теоретическим материалом.... /Ср/	4	50	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	Изучение теоретических аспектов....
5.1	КСРС	1-4	8	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Л2.2 Л2.3	КСРС

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Типовые задания для проведения текущего контроля

Выполнение комплексов упражнений и практических заданий на учебных занятиях для развития двигательных способностей средствами легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

В качестве критериев результативности учебных занятий приняты требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- регулярности посещения обязательных занятий;
- обязательных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов;

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела рабочей программы.

5.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Промежуточный контроль (зачет) выявляет уровень сформированности компетенции студента, характеристику общей физической подготовленности студента

Для формирования оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется вариант балльно-рейтинговой системы.

Оценка знаний, умений и навыков студента-бакалавра ведется в баллах. Суммарная рейтинговая оценка складывается из промежуточного и окончательного балла за работу в течение года, включая баллы за посещение (максимум – 51 баллов) и балла за зачет (максимум – 20 баллов).

5.3. Перечень видов оценочных средств

Тестирование двигательных способностей, контроль заданий для самостоятельной работы, собеседование на зачете.				
5.4. Процедура применения оценочных материалов				
Процедура применения оценочных материалов по дисциплине приведены в приложении в файле "ФОС-ОФП"				
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л1.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2019	https://www.biblio-online.ru/book/fiziches-kaya-kultura-431985
Л1.2	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: Учебник	Москва: Издательство Юрайт, 2019	https://www.biblio-online.ru/book/fiziches-kaya-kultura-437146
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л2.1	Стриханов М. Н.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2017	https://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л2.2	Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2019	https://www.biblio-online.ru/bcode/446107
Л2.3	Гришина Ю. И.	Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1 Общая физическая подготовка

6.3. Информационные технологии

6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1.	Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian. Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2.	Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian. Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.
3.	Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian. Контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.
4.	Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian. Лицензия №46138962 от 16.11.2009
5.	Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional. Контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.
6.	Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition. Лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
7.	Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
8.	Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License. Лицензия № 13C8-190514-084943-783-1256 от 15.05.2019
9.	Браузеры Google Chrome, Mozilla, Opera. Свободно распространяемое ПО

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

1.	Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных (http://webofscience.com)
2.	Компьютерная информационно-правовая система «Гарант»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд.	Назначение	Оборудование и технические средства обучения	Вид
4-230	Спортивный зал	шведская стенка, баскетбольные щиты (10 шт.), табло «Старт», 4 массажных стола, спортивный инвентарь, ковер, спортивные скамейки. Технические помещения зала: 2 раздевалки (мужская и женская), 2 душевые, 2 туалета, оснащены водоснабжением, электропитанием (силовым, световым -220В), вентиляцией. Игровые поля: футбольное поле – 1750 кв.м., теннисный корт (трава) – 622 кв.м., волейбольное поле – 754 кв.м., теннисный корт (резин.) - 622 кв.м.	Пр, КСР, Зачёт
4-305	Помещение для самостоятельной работы	компьютерная техника, подключенная к сети Интернет, обеспечен доступ к электронно-образовательной среде Университета: комплект учебной мебели, персональные компьютеры (ноутбуки) с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета, доска, компьютер стационарный (моноблок)	Ср

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Общая физическая подготовка» направлена на формирование физической культуры личности, понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно- спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине является зачет. Подготовка к зачету осуществляется в ходе контактной (методико-практические занятия) работы студентов.