

	Факультет	Иностранных языков
	Кафедра	Физического воспитания
	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
	Направленность (профили)	Иностранный язык (немецкий) и Иностранный язык (английский)
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Б1.В.10

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета
протокол № 8 от «31» августа 2017 г.

**Рабочая программа
элективной дисциплины по физической культуре и
спорту «Общая физическая подготовка»**

Трудоемкость: 328 часов

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2016, 2015, 2014

Заведующий кафедрой



Алешина Н.С.

Декан



Разоренов Д.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	8
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	8
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	8
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	9
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	14
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	14
7.1. Основная литература	15
7.2. Дополнительная литература	15
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	15
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	17
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	17
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	19

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность(ОК-8)	<p>Выпускник знает:научно-практические и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>Умеет:использовать средства и методы физической культуры для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Владеет: методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p><i>в соответствии с учебным планом</i></p>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплины «Физическая культура и спорт».

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования, понимать цели и задачи функционирования системы образования в Российской Федерации.

Освоение данной дисциплины является основой для формирования у студентов практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	328
в том числе:	
лекции	-

лабораторные занятия (включая защиту отчета по лабораторным работам)	-
занятия семинарского типа (методико-практические)	328
контрольные работы	-
другие виды контактной работы	-
Самостоятельная работа студента (всего)	-
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям	-
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лабораторным занятиям и защите отчета	-
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к методико-практическим занятиям	-
подготовка учебного проекта	-
подготовка к контрольной работе	-
выполнение заданий для самостоятельной работы в системе управления обучением MOODLE	-
выполнение курсового проекта (работы)	-
подготовка к зачету	-
подготовка к экзамену	-
другие виды самостоятельной работы студента	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
1 семестр				
Тема 1. Легкая атлетика		72		
2 семестр				
Тема 2. Подвижные и спортивные игры		108		
3 семестр				
Тема 3. Гимнастика		74		
4 семестр				
Тема 4. Оздоровительный фитнес		74		
Подготовка к зачету		-		
ИТОГО:		328		

Тема 1. Легкая атлетика

Основы знаний(в процессезанятий)

История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в системе физического воспитания. Оздоровительное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий легкой атлетикой. Воспитательное и прикладное значение легкой атлетики.

Особенности личной гигиены. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Ока-

вание первой помощи при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.

Организация самостоятельных занятий по легкой атлетике. Организация и проведение соревнований.

Практический материал. Бег на короткие дистанции: техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с высоким подниманием бедра, выпрыгивания вверх, бег с захлестыванием голени, бег, выбрасывая прямые ноги вперед, семенящий бег. Тренировка в беге на короткие дистанции; контрольный бег.

Кросс (бег по пересеченной местности) юноши 1000 м, девушки 500 м. Бег по твердому и мягкому грунту; бег по слабо пересеченной местности. Тренировка: равномерный бег малой и средней интенсивности, переменный бег слабой и средней интенсивности, повторный бег средней интенсивности. Контрольный бег.

Прыжки в длину с разбега: техника прыжка способом «согнув ноги». Подводящие упражнения: прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу, прыжки с места в длину с двух ног, прыжки в длину с 2-3 шагов разбега, прыжки в длину с короткого разбега. Контрольные прыжки. Метание мяча: исходное положение метателя, метание мяча с места, метание мяча с разбега, заключительное усилие. Подводящие упражнения: Бросание и ловля набивных мячей двумя руками снизу - вперед, назад, через голову (вес мяча до 2 кг). Метание набивного мяча одной рукой (вес мяча до 500 г). Метание мяча с короткого разбега. Контрольное метание.

Прыжки в высоту с разбега: техника прыжка способом «перешагивание». Подводящие упражнения: прыжки с приземлением на маховую ногу, прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, прыжки в высоту с короткого разбега. Контрольные прыжки.

Тема 2. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры.

Основы знаний(в процессе занятий). Значение подвижных игр. Гигиенические требования к местам занятий, оборудованию. Характеристика подвижных игр.

Подбор и проведение подвижных игр для детей различного возраста; подвижные игры, направленные на развитие физических качеств; подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола.

Элементы техники игры бадминтон: стойка бадминтониста, подача, прием, двусторонняя игра.

Волейбол.

Основы знаний(в процессе занятий). Краткая история развития волейбола. Места занятий, инвентарь, одежда, обувь волейболиста. Особенности личной гигиены волейболиста, правила соревнований по волейболу.

Практический материал: стойка волейболиста, перемещения: ходьба, бег, скачок, прыжок. Передача двумя руками сверху в стойке, в движении; прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол.

Основы знаний(в процессе занятий). Краткая история развития баскетбола. Места занятий, инвентарь, одежда, обувь баскетболиста. Гигиенические требования к местам занятий и личной гигиена баскетболиста. Правила соревнований по баскетболу.

Практический материал: стойка баскетболиста, перемещения: приставными шагами, спиной вперед, с изменением скорости, прыжками; остановки, повороты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча двумя руками на месте, в движении, с полуотскока. Передача мяча от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой, ведение с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, двумя руками от груди, снизу, из-за головы. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.

Тема 3. Гимнастика

Основы знаний(в процессе занятий). История развития гимнастики. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Обувь, одежда, инвентарь, места занятий гимнастикой. Класси-

фикация видов гимнастики. Средства гимнастики.

Особенности личной гигиены и предупреждение травм при занятиях гимнастикой. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях гимнастикой. Значение формирования правильной осанки.

Лечебная гимнастика, ее значение, средства. Производственная гимнастика, ее особенности, значение.

Строевые упражнения, построение, перестроение, размыкания, смыкания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, для рук, туловища, ног; упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости; упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, корригирующие упражнения для глаз; упражнения на расслабление; упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с использованием других гимнастических снарядов.

Прикладные упражнения: ходьба, бег прыжки и их разновидность, упражнения в равновесии.

Утренняя гимнастика, производственная гимнастика, физкультурная пауза.

Тема 4. Оздоровительный фитнес

Основы знаний(в процесезанятий).

Классическая аэробика

Основы классической аэробики. Классификация элементов классической аэробики. Музыкальное сопровождение. Техника выполнения элементов. Методы разучивания элементов. Комбинации по классической аэробике.

Силовая тренировка

Основы силовой тренировки. Средства и методы воспитания силовых качеств. Тренировочные периоды и их характеристики. Техника выполнения упражнений. Структура урока. Силовой тренинг: силовые упражнения на мышцы плечевого пояса; силовые упражнения на мышцы груди и спины; силовые упражнения на мышцы брюшного пресса; силовые упражнения на мышцы ног; развитие силовой выносливости.

Стретчинг

Общая характеристика стретчинга. Основные упражнения в подготовительной части урока. Упражнения в конце занятия. Упражнения в системе занятий силовой аэробикой. Комплексы упражнений на растягивание мышц груди и спины. Комплексы упражнений на растягивание мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений на гибкость для мышц и связок тазобедренных суставов. Комплексы упражнений на растягивание икроножных мышц и задней части бедер. Комплексы упражнений на растягивание мышц передней части бедра.

Пилатес

Структура и содержание занятий оздоровительным фитнесом по Пилатесу. Техника выполнения элементов. Методы разучивания элементов. Пилатес на мячах. Комплексы упражнений Пилатеса на мячах с различной степенью сложности. Комплексы Пилатес-йога, релаксационные упражнения. Комплексы с различной степенью трудности и подготовленности занимающихся: начальный уровень, средний уровень, продвинутый уровень. Комплексы упражнений по Пилатесу с гантелями, с эластичной лентой. Силовой тренинг по Пилатесу: силовые упражнения на мышцы плечевого пояса; силовые упражнения на мышцы груди и спины; силовые упражнения на мышцы брюшного пресса; силовые упражнения на мышцы ног; развитие силовой выносливости. Релаксационный Пилатес в заключительной части урока.

Бодифлекс

Общая характеристика и основы программы «Бодифлекса». Основные упражнения по методике «Бодифлекс». Техника дыхания в бодифлексе. Изометрические и изотонические упражнения. Основной комплекс упражнений по программе «Бодифлекс». Тренинг – «Бодифлекс» в различных частях занятий- изометрические и изотонически упражнения: упражнения на мышцы плечевого пояса; упражнения на мышцы груди и спины; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на мышцы ног; развитие силовой выносливости. Релаксационный бодифлекс в за-

ключительной части урока.

Фитбол-аэробика

Теоретические основы оздоровительного фитнеса фитбола. Техника выполнения элементов. Комплексы упражнений на мячах с различной степенью сложности. Силовые комплексы с фитболами, релаксационные упражнения. Комплексы с различной степенью трудности и подготовленности занимающихся: начальный уровень, средний уровень, продвинутый уровень. Комплексы упражнений с фитболами с дополнительным оборудованием: гантелями, с эластичной лентой. Силовой тренинг на фитболах: силовые упражнения на мышцы плечевого пояса; силовые упражнения на мышцы груди и спины; силовые упражнения на мышцы брюшного пресса; силовые упражнения на мышцы ног; развитие силовой выносливости. Релаксационный тренинг-фитбол в ключительной части урока.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа по Элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» не предусмотрена учебным планом. Подготовка к зачету осуществляется в ходе контактной (методико-практические занятия) работы студентов. Комплект учебно-методического сопровождения дисциплины (методические рекомендации по подготовке к методико-практическим занятиям, электронный вариант РПД) доступен студентам в системе управления обучением MOODLE, с сайта университета из раздела «Электронное обучение».

Для подготовки к методико-практическим занятиям целесообразно воспользоваться следующей литературой:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуко ва. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 . - URL: [://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573)
2. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. ВЛАДОС, 2015. - 304 с. - ISBN 978-5-691-02197-8 . - URL: [://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625).
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A
4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8.
5. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург. : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>
6. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>
7. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова,

- Р.В. Чернышова. - Москва : Советский спорт, 2005. - 60 с. - ISBN 5971800434 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210371>
8. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А.Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>
9. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формирование компетенции «Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)» осуществляется в соответствии с учебным планом. Формирование компетенции осуществляется в процессе освоения дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалоценивания

«Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность(ОК-8)»

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Отметка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).
Умения	- использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
Навыки	- владение методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	
		Отметка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).

Критерии оценивания компетенции формируются на основе балльно-рейтинговой системы с помощью всего комплекса методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих данный этап формирования компетенции

Баллы, набранные студентом в течение года	Баллы за промежуточную аттестацию (зачет)	Общая сумма баллов за год	Отметка
21 – 80	0 – 20	41-100	Зачтено
0 – 20	0 – 20	0 – 40	Не зачтено

Процедура оценивания знаний, умений, характеризующих данный этап формирования компетенций, происходит по двухбалльной шкале с отметками «зачтено» или «не зачтено».

Отметка «зачтено» выставляется, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал по курсу дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения полученных знаний на практике, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материалы рекомендуемой литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «не зачтено» выставляется, если студент не знает значительной части программного материала. Как правило, отметка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительной подготовки по соответствующей дисциплине.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Для оценивания результатов обучения рекомендуется использовать следующие виды контроля:

1. Вопросы по основам знаний.
2. Выполнение практических заданий.
3. Оценка уровня физической подготовленности. (Оценивается динамика результатов в каждом семестре).

1 Семестр - -аттестация

Тема: Легкая атлетика

Вопросы по основам знаний

1. История развития легкой атлетики.
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
3. Оздоровительное значение легкой атлетики.
4. Одежда, обувь, инвентарь, места занятий легкой атлетикой.
5. Воспитательное и прикладное значение легкой атлетики.
6. Особенности личной гигиены во время занятий.
7. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.
8. Оказание первой помощи при травмах.
9. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
10. Организация самостоятельных занятий по легкой атлетике.
11. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Практические задания

1. Демонстрация техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
2. Демонстрация специальных упражнений.
3. Демонстрация техники прыжка в длину с разбега: техника прыжка способом «согнув

ноги».

4. Демонстрация техники метания малого мяча.
5. Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега: техника прыжка способом «перешагивание».

Обязательные тесты определения уровня физической подготовленности

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		1	2	3	1	2	3
Скоростные	Бег 30 м	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

2 Семестр -зачет

Тема: Подвижные и спортивные игры

Вопросы по основам знаний

1. Значение подвижных игр.
2. Гигиенические требования к местам занятий,оборудованию.
3. Характеристика подвижных игр.
4. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств.
5. Подвижные игры с элементами волейбола,баскетбола.
6. Правила игры вбадминтон.
7. Краткая история развитияволейбола.
8. Места занятий, инвентарь, одежда, обувьволейболиста.
9. Особенности личной гигиены волейболиста.
10. Правила соревнований поволейболу.
11. Краткая история развитиябаскетбола.
12. Места занятий, инвентарь, одежда, обувьбаскетболиста.
13. Гигиенические требования к местам занятий и личная гигиенабаскетболиста.
14. Правила соревнований побаскетболу.

Практические задания

1. Демонстрация техники: стойка волейболиста, перемещения: ходьба, бег, скачок,прыжок.
2. Демонстрация техники: передача двумя руками сверху в стойке, в движении; прием мяча снизу двумяруками.
3. Демонстрация техники: подачамяча.
4. Демонстрация техники: стойка баскетболиста, перемещения: приставными шагами, спиной вперед, с изменением скорости, прыжками; остановки,повороты.
5. Демонстрация техники владения мячом: ловля и передача мяча двумя руками на месте, в движении.
6. Демонстрация техники: передача мяча от груди, из-за головы, одной рукой отплеча.

7. Демонстрация техники ведения мяча правой и левой рукой, ведение с обводкой препятствий.
8. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, двумя руками от груди, снизу, из-за головы.
9. Штрафной бросок.

Обязательные тесты определения уровня физической подготовленности

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		1	2	3	1	2	3
Скоростные	Бег 30 м	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

3 Семестр - -

аттестация

Тема: Гимнастика

Вопросы по основам знаний

1. История развития гимнастики.
2. Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.
3. Обувь, одежда, инвентарь, места занятий гимнастикой.
4. Классификация видов гимнастики.
5. Средства гимнастики.
6. Особенности личной гигиены и предупреждение травм при занятиях гимнастикой.
7. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях гимнастикой.
8. Значение формирования правильной осанки.
9. Лечебная гимнастика, ее значение, средства.
10. Производственная гимнастика, ее особенности, значение.

Практические задания

1. Демонстрация техники строевых упражнений, построение, перестроение, размыкания, смыкания.
2. Демонстрация техники общеразвивающих упражнений.
3. Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития силы.
4. Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития быстроты.
5. Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития координации движений.
6. Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости.
7. Составление и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости.
8. Составление и демонстрация комплекса упражнений для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки.
9. Составление и демонстрация комплекса корригирующих упражнений.
10. Составление и демонстрация комплекса упражнений на гимнастической скамейке.
11. Составление и демонстрация комплекса упражнений на гимнастической стенке.

12. Составление и демонстрация комплекса упражнений упражнения с использованием других гимнастических снарядов.
13. Составление и демонстрация комплекса прикладных упражнений.
14. Составление и демонстрация комплекса упражнений утренней гимнастики.

Обязательные тесты определения уровня физической подготовленности

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		1	2	3	1	2	3
Скоростные	Бег 30 м	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 выше

4 Семестр -зачет

Тема: Оздоровительный фитнес

Вопросы по основам знаний

1. Основы классической аэробики.
2. Классификация элементов классической аэробики.
3. Музыкальное сопровождение.
4. Методы разучивания элементов.
5. Основы силовой тренировки.
6. Средства и методы воспитания силовых качеств.
7. Тренировочные периоды и их характеристики.
8. Структура урока.
9. Общая характеристика стретчинга.
10. Основные упражнения в подготовительной части урока.
11. Упражнения в конце занятия.
12. Упражнения в системе занятий силовой аэробикой.
13. Структура и содержание занятий оздоровительным фитнесом по Пилатесу.
14. Методы разучивания элементов.
15. Релаксационный Пилатес в заключительной части урока.
16. Общая характеристика и основы программы «Бодифлекс».
17. Основные упражнения по методике «Бодифлекс».
18. Техника дыхания в бодифлексе.
19. Изометрические и изотонические упражнения.
20. Теоретические основы оздоровительного фитнеса.

Практические задания

1. Техника выполнения элементов классической аэробики.
2. Комбинации по классической аэробике.

3. Техника выполнения упражнений силовой тренировки.
4. Составление и демонстрация комплексов упражнений на растягивание мышц груди и спины.
5. Составление и демонстрация комплексов упражнений на растягивание мышц плечевого пояса.
6. Составление и демонстрация комплексов упражнений на гибкость для мышц и связок тазобедренных суставов.
7. Составление и демонстрация комплексов упражнений на растягивание икроножных мышц и задней (передней) части бедра.
8. Составление и демонстрация комплексов упражнений Пилатеса на мячах с различной степенью сложности.
9. Составление и демонстрация комплексов Пилатес-йога, релаксационные упражнения.
10. Составление и демонстрация комплексов упражнений с различной степенью трудности и подготовленности занимающихся: начальный уровень, средний уровень, продвинутый уровень.
11. Составление и демонстрация комплексов упражнений по Пилатесу с гантелями, с эластичной лентой.
12. Основной комплекс упражнений по программе «Боди-флекс».
13. Тренинг – «Боди-флекс» в различных частях занятий- изометрические и изотонические упражнения: упражнения на мышцы плечевого пояса; упражнения на мышцы груди и спины; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на мышцы ног; развитие силовой выносливости.
14. Релаксационный боди-флекс в заключительной части урока.
15. Комплексы упражнений на мячах с различной степенью сложности.
16. Силовые комплексы с фитболами, релаксационные упражнения.
17. Комплексы с различной степенью трудности и подготовленности занимающихся: начальный уровень, средний уровень, продвинутый уровень.
18. Комплексы упражнений с фитболами с дополнительным оборудованием: гантелями, с эластичной лентой.
19. Силовой тренинг на фитболах: силовые упражнения на мышцы плечевого пояса; силовые упражнения на мышцы груди и спины; силовые упражнения на мышцы брюшного пресса; силовые упражнения на мышцы ног; развитие силовой выносливости.
20. Релаксационный тренинг-фитбол в заключительной части урока.

Обязательные тесты определения уровня физической подготовленности

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		1	2	3	1	2	3
Скоростные	Бег 30 м	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше

Силовые	Подтягивание	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
---------	--------------	----------	-----	-----------	----------	-------	-----------

Контрольные занятия и зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития и физической подготовленности студента.

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

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

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

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы.

Итоговый контроль (зачеты) выявляет уровень сформированности компетенции студента, характеристику общей физической подготовленности студента.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

По дисциплине «Общая физическая подготовка» разработан комплекс учебно-методических материалов в печатном и электронном виде, выполняющий обучающую, информационно-справочную и контролирующие функции. В комплекс входят следующие учебно-методические материалы: учебно-методическая литература, методические рекомендации по подготовке к методико-практическим занятиям и сдачи контрольных тестов.

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 – 80 баллов) и балла за зачет (максимум – 20 баллов).

Оценивается «каждый шаг», а не только итог работы, Расчет рабочих баллов производится по следующей схеме:

- Посещение - за 2 часа аудиторного занятия – 0,5баллов
- Работа - за 2 часа методико-практического занятия – 0,5баллов
- Аттестация – 10баллов
- Обязательные тесты для определения уровня физической подготовленности – 20 баллов

При предъявлении медицинской справки о временной нетрудоспособности преподаватель может дать студенту (по его желанию) дополнительные задания и оценить их в баллах.

Перед зачетом реально набранная студентом сумма «рабочих» баллов – WM (workmark) переводится в итоговый рейтинговый балл X (при максимально возможном количестве – 80 баллов) по пропорции:

Max – 80

WM – X

$X = (WM \times 80) / Max$

Оставшиеся 20 баллов студент получает на зачете

Линейная шкала соответствия балльных оценок:

«зачтено» - 41 – 100 баллов.

«не зачтено» - менее 40 баллов.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуко ва. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 . - URL: [://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573)
2. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. ВЛАДОС, 2015. - 304 с. - ISBN 978-5-691-02197-8 . - URL: [://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625).

7.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8.
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург. : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>
4. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>
5. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - Москва : Советский спорт, 2005. - 60 с. - ISBN 5971800434 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210371>
6. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>
7. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Загл.с титул. экрана. – Б.ц. URL: www.biblioclub.ru

2. Электронная библиотека Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство Юрайт» – Загл.с титул. экрана. – Б.ц. URL: <https://www.biblio-online.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система. – Загл. с титул. экрана. - Б.ц. URL:<http://e.lanbook.com/>
4. Среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н.толстого [Электронный ресурс]:<http://moodle.tsput.ru>
5. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] : мультиспортивный портал / ЦСТиСК Москомспорта. - М. : [б. и.], 2010. - Загл. с титул. Экрана. - URL:<http://bmsi.ru/>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.
7. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : сайт. – Б. м., 2007. – URL :<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>.
8. Российское образование [Электронный ресурс] : федеральный портал / ФГУ ГНИИ ИТТ "Информика". - М. : [б. и.], 2002. - Загл. с титул. экрана. - Б. ц. URL:www.edu.ru
9. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : портал / Министерство образования и науки РФ. - М. : [б. и.], 2002. - Загл. с титул. экрана. - Б. ц. URL:<http://www.school.edu.ru/>
10. Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.<http://www.abcSPORT.ru/>
11. Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся «Портфолио ученика» /ИД «Первое сентября». – М., 2005 <http://portfolio.1september.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

На зачет по курсу студент обязан предоставить:

- конспекты методико- практических занятий;
- рабочую тетрадь по физической культуре и спорту

Электронная версия тематика и задания к методико-практическим занятиям, вопросы к зачету доступны студентам в электронном учебном курсе в системе Moodle

(<http://moodle.tsput.ru>).

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПОДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При осуществлении образовательного процесса используется следующее лицензионное программное обеспечение:

1. Подписка Microsoft DreamSpark Premium - Сублицензионный договор № S-2042626/M18 от 04.06.2013 г. действует до 01 июня 2016 г. включает: 1.1.Операционные системы Windows Vista Business, Windows 7 Professional, Windows 8 Pro, Windows 8.1 Pro, Windows 10 Ent;

1.2.Компоненты Office 2007, Office 2010, Office 2013 (Access, Visio, Project и др.).

2. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003г.

3. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003г.

4. Программное обеспечениеMicrosoftOfficeEnterprise2007Russian-Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. ОперационнаясистемаMicrosoftWindowsProfessional7Russian–Лицензия №48497058 от 13.05.2011 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 2009г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015г.

Обучающимся обеспечен доступ к следующим современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал правовой информации<http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования<http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
<http://www.ict.edu.ru>.

5. Среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого<http://moodle.tsput.ru>.

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация дисциплины обеспечена материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам.

Занятия семинарского типа (методико-практические) проводятся в спортивных залах ТГПУ им. Л.Н. Толстого, открытом стадионе широкого профиля и в учебных аудиториях, оборудованных мультимедийным оборудованием, которые также используются для, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести:

знания научно-практических и биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;

умения использовать средства и методы физической культуры для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

навыки владения методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту», изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплины «Физическая культура и спорт». К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни. Изучение данной дисциплины осуществляется в 1,2,3,4 семестрах.

3. Объем дисциплины: 328 часов.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчики: Алешина Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук доцент, заведующая кафедрой физического воспитания.

- Демченская Людмила Григорьевна, кандидат педагогических наук доцент кафедры физического воспитания.

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2016-2017 учебный год**

В рабочую программу дисциплины внесены изменения в части обновления состава необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 г.

2017-2018 учебный год**Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003г.
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016года.
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 2016года.
4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009г.
5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015г.
6. Программа для распознавания текста АБВУ FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, АБВУ FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009г.
7. Электронный словарь АБВУ Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, АБВУ Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009г.
8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017г.

Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.
5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.
6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.
7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчики:

Фамилия, имя, отчество	Учёная степень	Учёное звание	Должность
Алешина Наталья Сергеевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент, зав кафедрой физического воспитания
Демченская Людмила Григорьевна	кандидат педагогических наук	доцент	доцент кафедры физического воспитания