Автономное образовательное учреждение
высшего образования Ленинградской области
Государственный институт экономики, финансов, права и технологий

Утверждаю
Проректор по образовательной
деятельности и цифровой
трансформации
_____ Е.В. Карпичев
«31» января 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки
44.03.05 – Педагогическое образования (с двумя профилями подготовки)
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы
Иноязычное образование: французский и второй иностранные языки

Форма обучения
очная

г. Гатчина
2024

Рабочая программа по дисциплине «История» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы – Иноязычное образование: французский и второй иностранные языки.

Уровень: бакалавриат

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчик: кандидат филологических наук, доктор культурологии, доцент, заведующий кафедрой иностранных языков А.В. Зыкин.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры иностранных языков «17» января 2024 г. Протокол № 6.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой А.В. Зыкин

Руководитель ОП А.В. Зыкин

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	
Недель	17		18		17		17,7		15			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	72	72	36	36	32	32	32	32	30	30	202	202
Итого ауд.	72	72	36	36	32	32	32	32	30	30	202	202
Контактная работа	72	72	36	36	32	32	32	32	30	30	202	202
Сам. работа			36	36	32	32	32	32	26	26	126	126
Итого	72	72	72	72	64	64	64	64	56	56	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	является
1.2	-использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
1.3	- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
1.4	- создание у студентов системного комплекса практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
1.5	- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
1.6	- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
1.7	- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
1.8	- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.ДВ.01

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать:
гигиенические требования и правила техники безопасности при проведении занятий, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки для выполнения норм ГТО и тестов физической подготовленности, формы организации и проведения занятий, основные методики развития физических качеств
Уметь:
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, составлять и подбирать упражнения утренней гигиенической гимнастики, подбирать и выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями, составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования различной направленности
Владеть:
основными гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями в единоборствах, методикой подбора упражнения утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающие и специальные упражнения, контроля и регулирования величины физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятий	Семестр / Курс	Часов	Интерак.	Часы на пр. подгот.
	Раздел 1.	Раздел				
1.1	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.2	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.3	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	2	2	0	0
1.4	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	2	2	0	0
1.5	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	2	2	0	0

1.6	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	2	2	0	0
1.7	Развитие координационных способностей//акробатика	Пр	2	2	0	0
1.8	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.9	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0	0
1.10	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	2	2	0	0
1.11	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	2	2	0	0
1.12	Развитие ловкости//смешанные единоборства	Пр	2	2	0	0
1.13	Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек//атлетическая гимнастика/шейпинг	Пр	2	2	0	0
1.14	Развитие координационных способностей/упражнения на равновесие	Пр	2	2	0	0
1.15	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//гимнастика	Пр	2	2	0	0
1.16	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0	0
1.17	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.18	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.19	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	2	2	0	0
1.20	Развитие ловкости//смешанные единоборства	Пр	2	2	0	0
1.21	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0	0
1.22	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	2	2	0	0
1.23	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.24	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.25	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	2	2	0	0
1.26	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/многофункционально е многоборье	Пр	2	2	0	0
1.27	Изометрические упражнения//легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.28	Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0	0

1.29	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.30	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах//стрейчинг/гимнастика	Пр	2	2	0	0
1.31	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.32	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика-бег на короткие дистанции	Пр	2	2	0	0
1.33	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	2	2	0	0
1.34	Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	2	2	0	0
1.35	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.36	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//легкая атлетика	Пр	2	2	0	0
1.37	Развитие координационных способностей//единоборства	Пр	3	2	0	0
1.38	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	3	2	0	0
1.39	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	3	2	0	0
1.40	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика	Пр	3	2	0	0
1.41	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	3	2	0	0
1.42	Развитие силы, силовой выносливости//атлетическая гимнастика/ тяжелая атлетика	Пр	3	2	0	0
1.43	Развитие координационных способностей//аэробика	Пр	3	2	0	0
1.44	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	3	2	0	0
1.45	Развитие ловкости//гимнастика	Пр	3	2	0	0
1.46	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	3	2	0	0
1.47	Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек)//атлетическая гимнастика/ шейпинг	Пр	3	2	0	0
1.48	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	3	2	0	0
1.49	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	3	2	0	0

1.50	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	3	2	0	0
1.51	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика	Пр	3	2	0	0
1.52	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	3	2	0	0
1.53	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	3	2	0	0
1.54	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	3	2	0	0
1.55	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ср	3	2	0	0
1.56	Социально-биологические основы физической культуры	Ср	3	2	0	0
1.57	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	3	2	0	0
1.58	Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче контрольных нормативов)	Ср	3	18	0	0
1.59	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС)	Ср	3	2	0	0
1.60	Методика определения и оценка физического здоровья	Ср	3	2	0	0
1.61	Психофизиологические основы учебного труда	Ср	3	2	0	0
1.62	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Ср	3	2	0	0
1.63	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Ср	3	4	0	0
1.64	Упражнение с внешним сопротивлением // атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	4	2	0	0
1.65	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	4	2	0	0
1.66	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0	0
1.67	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	4	2	0	0
1.68	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	4	2	0	0
1.69	Развитие ловкости//аэробика	Пр	4	2	0	0
1.70	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	4	2	0	0
1.71	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	4	0	0	0
1.72	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0	0
1.73	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика	Пр	4	2	0	0
1.74	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	4	2	0	0
1.75	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	4	2	0	0

1.76	Развитие ловкости//смешанные единоборства	Пр	4	2	0	0
1.77	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0	0
1.78	Определение уровня физической подготовленности(тестирование)	Пр	4	4	0	0
1.79	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика	Пр	4	2	0	0
1.80	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Ср	4	4	0	0
1.81	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	4	2	0	0
1.82	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Ср	4	4	0	0
1.83	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Ср	4	4	0	0
1.84	Методика проведения подвижных игр и эстафет	Ср	4	2	0	0
1.85	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Ср	4	2	0	0
1.86	Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче контрольных нормативов)	Ср	4	14	0	0
1.87	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика	Пр	5	2	0	0
1.88	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	5	2	0	0
1.89	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единобортсва	Пр	5	2	0	0
1.90	Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика /атлетическая гимнастика	Пр	5	2	0	0
1.91	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/многофункционально е многоборье	Пр	5	2	0	0
1.92	Изометрические упражнения//легкая атлетика	Пр	5	2	0	0
1.93	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика	Пр	5	2	0	0
1.94	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стрейчинг/гимнастика	Пр	5	2	0	0
1.95	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	5	2	0	0
1.96	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег// легкая атлетика-бег на короткие дистанции	Пр	5	2	0	0
1.97	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	5	2	0	0

1.98	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//смешанные единоборства	Пр	5	2	0	0
1.99	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика	Пр	5	2	0	0
1.100	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	5	0	0	0
1.101	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	5	2	0	0
1.102	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	5	2	0	0
1.103	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	5	2	0	0
1.104	Физическая культура и общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ср	5	4	0	0
1.105	Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче норм ГТО)	Ср	5	18	0	0
1.106	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Ср	5	4	0	0
1.107	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	5	2	0	0
1.108	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	5	4	0	0
1.109	Изометрические упражнения//легкая атлетика	Пр	6	2	0	0
1.110	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стренчинг/гимнастика	Пр	6	2	0	0
1.111	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика	Пр	6	2	0	0
1.112	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	6	2	0	0
1.113	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика бег на короткие дистанции	Пр	6	2	0	0
1.114	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств //легкая атлетика	Пр	6	2	0	0
1.115	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика	Пр	6	4	0	0
1.116	Упражнение с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/пауэрлифтинг	Пр	6	4	0	0
1.117	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	6	6	0	0
1.118	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	6	4	0	0
1.119	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Ср	6	2	0	0
1.120	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	6	2	0	0
1.121	Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче норм ГТО)	Ср	6	14	0	0

1.122	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	6	4	0	0
1.123	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Ср	6	4	0	0

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры ТиМФК от «28» августа 2019года № «1»

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-во
Л1.1	Алхасов Д. С. - Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.	http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91	1
Л1.2	Алхасов Д. С. - Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие - Москва: Издательство Юрайт, 2018.	https://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-421510	1

6.1.2. Дополнительная литература

	Заглавие	Эл. адрес	Кол-во
Л2.1	Варзиев С.Х. - Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства - М.: РИПОЛ классик, 2009.		5
Л2.2	Евсеев Ю.И. - Физическая культура: учеб. пособие для вузов, рек. МО РФ - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.		1
Л2.3	Токарева А.В., Ефимова-Комарова Л.Б., Ярчиковская Л.В., Караван А.В., Миронова О.В. - Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.	http://www.iprbookshop.ru/63647.html	1

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	http://195.93.165.10:2280 – Электронный каталог библиотеки КГУ
7.3.1.2	http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека
7.3.1.3	http://uisrussia.msu.ru – Университетская информационная система «Россия»

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал, ауд. 701,
7.3	Бревно гимнастическое переменной высоты(1 шт);
7.4	Брусья гимнастические, мужские(1 шт);
7.5	Брусья гимнастические, женские(2 шт);
7.6	Дорожка гимнастическая (1 шт);
7.7	Канат (3 шт);
7.8	Конь гимнастический маховый (3 шт);
7.9	Мат гимнастический 1х2х0.1м (2 шт);
7.10	Мостик гимнастический (2 шт);
7.11	Перекладина гимнатическая универсальная высокая (1 шт);
7.12	Профессиональная стойка, баскетбольная (2 шт);
7.13	Скамья гимнастическая 3м(6 шт);
7.14	Станок хореографический 2м напольный(5 шт);
7.15	Стеллаж практик MS220/100/60(комплект) (2 шт);

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

Дисциплина «Общая физическая подготовка» дает системное представление о теории и методики физической культуры, способах проведения учебных занятий.
Приступая к освоению дисциплины «Общая физическая подготовкаа», обучающийся должен:

- знать роль и значение занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств, гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- уметь составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, выполнять общеразвивающие упражнения, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- владеть (быть в состоянии продемонстрировать) основными гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями в основных спортивных играх и единоборствах.

В ходе практических занятий необходимо вести контроль за физическим состоянием занимающихся , обращать внимание на понятия, формулировки, термины, правильность выполнения и проведения занятия. Необходимо следить за правильностью составления план-конспектов, с упражнениями и дополнениями. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения не понятных для занимающихся упражнений, разрешения спорных вопросов и т.п.
В ходе подготовки к практическим занятиям нужно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом нужно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы.
В ходе практического занятия принимать активное участие в проведении занятия, помогать преподавателю. В ходе проведения занятия можно использовать технические средства и спортивный инвентарь.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной преподавателем учебной литературе и монографиях. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса.
При изучении научной литературы, необходимо отдавать предпочтение литературе, изданной за последние 10 лет. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения дисциплины.