

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Юридический факультет

Рабочая программа дисциплины

«Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Направление подготовки:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Направленность (профиль) образовательной программы:

«Психолого-педагогическое сопровождение общего образования и педагогическая деятельность в дошкольном образовании»

Квалификация выпускника:

бакалавр

Волжский, 2017 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. N 1457.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины по выбору вариативной части цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Составитель рабочей программы:

Зорина С.Д. к.п.н., доцент кафедры физической культуры

КОПИЯ

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры, здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

«Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» является дисциплиной по выбору вариативной части цикла дисциплин Блока 1 структуры программы бакалавриата.

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» предполагает наличие у студентов знаний, умений и навыков по дисциплинам «Безопасность жизнедеятельности», «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе», «Физическая культура».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	знать	уметь	владеть
Наименование компетенции			
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных	оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	различными современными понятиями в области физической культуры; техникой жизненно важных действий (ходьба, бег, прыжки, метания), а также элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол); методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту;

Перечень компетенций	В результате освоения дисциплины обучающийся должен		
	знать	уметь	владеть
	занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда бакалавра на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;		
способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12)	факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие, здоровьесберегающие технологии, инструкции по охране труда на занятиях физической культурой.	придерживаться здорового образа жизни и использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.	методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами для оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Объем дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» составляет 328 академических часов (зачетные единицы не предусмотрены).

Виды учебной работы, предусмотренные учебным планом: семинары (практические занятия).

Контактная работа со студентами очной формы обучения включает: занятия семинарского типа - 328 часов, индивидуальные и групповые консультации, промежуточную аттестацию (зачет).

Виды контроля по дисциплине:

- текущий контроль успеваемости – тесты определения физической подготовленности (Т), выполнение контрольных упражнений (КУ).

- промежуточная аттестация: очная форма обучения: курс 1-3 семестр 1-6 – зачет; заочная форма обучения: курс 1 – зачет.

Структура дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Очная форма обучения

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС			
Семестр 1							
Раздел 1. Легкая атлетика							
Тема 1. Инструктаж по охране труда на занятиях. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 20-30м. Бег с хода, с в/старта. Эстафеты. Челночный бег 3x10м. Развитие быстроты.	-	8	-	-	8	Т	
Тема 2. Высокий старт 40-50 м. Бег по дистанции 40-60м. Повторный бег 5x 80-100м. Прыжки в длину с места, 2ой и 3ой прыжок - отталкивание, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	8	-	-	8	Т	
Тема 3. Метание гранаты с места. Бег в сочетании с ходьбой -1,5-2км. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег на средние дистанции: работа рук, ног, дыхания. Высокий старт в беге на средние дистанции. Бег-3мин, 6мин. Развитие выносливости.	-	8	-	-	8	Т, КУ	
Тема 4. Бег умеренной интенсивности до 12 мин. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие аэробной выносливости.	-	8	-	-	8	Т	
Тема 5. ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие силы рук и туловища: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах,	-	8	-	-	8	Т	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.						
Раздел 2. Волейбол						
Тема 6. Инструктаж по охране труда на занятиях. Сущность игры и правила соревнований. Стойка и перемещения игрока приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху: над собой, в стену, в парах. Прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах с набрасыванием партнером, у стены над собой, сочетание верхней и нижней передачи в парах. Нижняя прямая подача: подача мяча в стену, подача в парах. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	-	8	-	-	8	
Тема 7. Судейство игры: жесты. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; передача мяча в парах: встречная; над собой - партнеру. Прямая нижняя подача мяча: с укороченного расстояния и через сетку из-за лицевой линии. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игровые задания. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	8	-	-	8	
Тема 8. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах:	-	8	-	-	8	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену, подача в парах, подача с уменьшенного расстояния. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нападающий удар с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.						
Тема 9. Стойка и перемещения игрока. Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без смены позиций (6:0). Учебная игра.	-	8	-	-	8	КУ
Промежуточная аттестация						зачет
Итого (в 1 семестре)	-	72	-	-	72	
Семестр 2						
Раздел 3 Баскетбол						
Тема 10. Инструктаж по охране труда при занятиях спортивными играми. Сущность и правила игры. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, шагом и бегом. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	-	8	-	-	8	
Тема 11. Стойка и передвижение игрока по сигналу. Передача мяча двумя руками от груди, сверху, снизу и одной рукой от плеча, от головы, за спиной на месте, в	-	8	-	-	8	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
движении. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости и высоты отскока мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо: двумя руками от груди и сверху, одной рукой от плеча и сверху с места. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.						
Тема 12. Передвижения игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча с остановками, поворотами, «змейкой». Передача мяча при встречном движении. 2 шага – бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	-	8	-	-	8	КУ
Тема 13. Сочетание приемов передвижений и остановок. Вырывание и выбивание мяча. Передачи мяча разными способами в движении. Ведение два шага и бросок. Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра.	-	8	-	-	8	КУ
Тема 14. ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие силы рук и туловища: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание на высокой и низкой перекладинах, поднятие туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Развитие силы и силовой выносливости.	-	4	-	-	4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
Раздел 4 Легкая атлетика						
Тема 15. Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетикой. Метание гранаты с места и разбега. Ходьба в сочетании с бегом умеренной интенсивности 2-3 км. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	-	8	-	-	8	КУ
Тема 16. Бег в равномерном темпе до 15мин. ОРУ с большой амплитудой движений для различных суставов. Спец.беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	-	8	-	-	8	T
Тема 17. Прыжки в длину с разбега « в шаге» с 7-9 беговых шагов: разбег, отталкивание. Прыжковые упражнения, броски н/мяча из различных и.п. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	8	-	-	8	T
Тема 18. Бег на короткие дистанции с низкого старта: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег по виражу. Развитие скоростных возможностей.	-	8	-	-	8	T
Тема 19. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища.	-	4	-	-	4	T
Промежуточная аттестация						зачет
Итого (во 2 семестре)	-	72	-	-	72	
Семестр 3						
Раздел 5 Легкая атлетика						
Тема 20. Инструктаж по охране труда на занятиях. Бег на короткие дистанции:	-	4	-	-	4	T

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
спец.беговые упражнения, старты из различных и.п., повторный бег 30-50м. и 80-100м. Низкий старт. Бег-30,60м. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей.						
Тема 21. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание, приземление. Прыжковые упражнения. Броски н/мяча из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	4	-	-	4	Т
Тема 22. Метание гранаты с разбега. Метание на дальность. Ходьба в сочетании с бегом- 2-3 км. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости - бег 3мин, 6мин.	-	4	-	-	4	КУ
Тема 23. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов. Спец. беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие аэробной выносливости. Упражнения на гибкость.	-	4	-	-	4	Т
Тема 24. ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости.	-	2	-	-	2	Т
Раздел 8 Волейбол						
Тема 25. Инструктаж по охране труда на занятиях. Стойки и передвижения игрока вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча	-	4	-	-	4	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
кулаком через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9м. без сетки. Прием мяча после подачи: на месте; после перемещения; игровые упражнения. Прямой нападающий удар с подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.						
Тема 26. Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	-	4	-	-	4	
Тема 27. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Н/ удар с подбрасывания мяча партнером и при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	-	4	-	-	4	КУ
Тема 28. Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при	-	4	-	-	4	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
встречных передачах. Нижняя и верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест.						
Тема 29. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища.	-	2	-	-	2	Т
Промежуточная аттестация						зачет
Итого (в 3 семестре)	-	36	-	-	36	
Семестр 4						
Раздел 7 Баскетбол						
Тема 30. Инструктаж по охране труда на занятиях. Судейство игры: жесты. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Ведение мяча с остановками, поворотами, переводами. Финт имитацией перевода мяча за спиной. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	-	4	-	-	4	
Тема 31. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Позиционное нападение. Учебная игра.	-	4	-	-	4	
Тема 32. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с	-	4	-	-	4	КУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
сопротивлением. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски с двух шагов из-под кольца с правой и левой стороны щита. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение 2:2. Учебная игра.						
Тема 33. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Позиционное нападение 4:4. Учебная игра.	-	4	-	-	4	КУ
Раздел 8 Легкая атлетика						
Тема 34. ОФП. Круговая тренировка. Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости.	-	4	-	-	4	Т
Тема 35. Метание гранаты с разбега. Ходьба в сочетании с бегом – 1,5-2 км. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости бег 3 мин, 6 мин.	-	4	-	-	4	КУ
Тема 36. Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие аэробной выносливости.	-	4	-	-	4	Т
Тема 37. Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-	-	4	-	-	4	Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
силовых качеств.						
Тема 38. Спринтерский бег - 100м. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	-	4	-	-	4	Т
Промежуточная аттестация						зачет
Итого (в 4 семестре)	-	36	-	-	36	
Семестр 5						
Раздел 9 Легкая атлетика						
Тема 39. Инструктаж по охране труда на занятиях. Бег на короткие дистанции: спец.беговые упражнения, старты из различных и.п., повторный бег 30-50м, 80-100м. Низкий старт. Бег-30,60м. Развитие быстроты.	-	6	-	-	6	Т
Тема 40. Прыжки в длину с места и разбега. ОРУ. Прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств	-	6	-	-	6	Т
Тема 41. Метание гранаты с разбега. Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие аэробной выносливости.	-	6	-	-	6	КУ
Тема 42. Кроссовый бег до 20 мин. Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя). Спортивные игры. Развитие выносливости.	-	8	-	-	8	Т
Тема 43. ОФП. Круговая тренировка и упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости.	-	4	-	-	4	Т
Раздел 10 Волейбол						
Тема 44. Инструктаж по охране труда на занятиях. Перемещение игрока: шагом, приставным шагом, скрестным	-	6	-	-	6	

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения в прыжке. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Н/удар при встречных передачах. Учебная игра. Тактика игры в нападении. Развитие координационных способностей.						
Тема 45. Перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через зону.	-	6	-	-	6	
Тема 46. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Нападающий удар через сетку. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. Тактика игры в защите. Развитие координационных способностей.	-	8	-	-	8	КУ
Тема 47. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища.	-	4	-	-	4	Т
Промежуточная аттестация						зачет
Итого (в 5 семестре)	-	54	-	-	54	
Семестр 6						
Раздел 11 Гимнастика						
Тема 48. Комплексы ОРУ в форме ритмической	-	6	-	-	6	Уметь проводить комплексы ОРУ

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)				Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС		
гимнастики. Развитие быстроты, ловкости. Упражнения со скакалкой и обручем (дев). Упражнения на тренажерах (юноши).						
Тема 49. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями, набивным мячом, приседания на одной и двух ногах.	-	6	-	-	6	
Тема 50. Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Упражнения на тренажерах. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку и в парах.	-	6	-	-	6	Уметь проводить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики
Тема 51. Упражнения для коррекции осанки и плоскостопия. Упражнения для коррекции зрения.	-	6	-	-	6	
Тема 52. ОФП. Круговая тренировка. Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости.	-	6	-	-	6	Т
Раздел 12 Легкая атлетика						
Тема 53. Кроссовый бег до 20 мин. Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя). Спортивные игры. Развитие выносливости.	-	8	-	-	8	Т
Тема 54. Метание гранаты на дальность. Броски набивного мяча из различных ИП. Прыжки в длину с места. ОРУ. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	-	8	-	-	8	КУ, Т
Тема 55. Бег на короткие дистанции: спец. беговые упражнения, старты из различных и.п., повторный бег 30-50м, 80-100м. Низкий старт.	-	6	-	-	6	КУ, Т

Раздел, тема дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в академ. часах)					Итого объем дисциплины (в академ. часах)	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Лекции	Семинары (практ. занятия)	Лаб. работы	СРС			
Челночный бег 3x10м. Развитие быстроты.							
Тема 56. ОФП. Упражнения на развитие силы мышц рук и туловища.	-	6	-	-	6	Т	
Промежуточная аттестация						зачет	
Итого (в 6 семестре)	-	58	-	-	58		
Всего		328			328		

Студенты заочной формы обучения выполняют рефераты, защита которых происходит в период зачетной сессии. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, могут посещать спортивные секции института и участвовать в соревнованиях.

Содержание дисциплины «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)»

Раздел. Легкая атлетика. Совершенствование техники ходьбы, бега, прыжков, метания. Общая физическая подготовка.

Раздел. Волейбол. Совершенствование техники: стоек и перемещений игрока; верхней и нижней передачи и приема мяча; верхней и нижней подачи; нападающего удара и блокирования. Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Общая физическая подготовка.

Раздел. Баскетбол. Совершенствование техники: стоек, остановок и перемещений игрока; ведения баскетбольного мяча; передач мяча различными способами; броска с двух шагов из-под кольца после ведения; штрафных бросков. Основы индивидуальных, групповых и командных действий в защите и в нападении. Общая физическая подготовка.

Раздел. Гимнастика. Строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и упражнения атлетической гимнастики.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся содержится в методических указаниях (Приложение 1) и фонде оценочных средств (Приложение 2) по дисциплине «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)», доступ к которым открыт на официальном сайте института.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка (элективная дисциплина)» содержится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которому открыт на официальном сайте института.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1 основная литература:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (Рекомендовано Министерством образования РФ в качестве учебного пособия для студентов вузов)

2. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. : 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> (Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений)

3. Экзамен по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 180 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4901-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426467>

7.2 дополнительная литература:

1. Алексеева, Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Е.Н. Алексеева. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 116 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4896-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424>

2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений [Текст]/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: ИЦ Академия, 2003. – 240с.

3. Гимнастика [Текст]: учебник для студентов вузов обуч. по спец. 050720 – Физическая культура/ под ред.: М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5е изд. стереотип. – М.: Академия, 2008. – 445с.

4. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

5. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-н/Д : Феникс, 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-222-16306-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>

6. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 110 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1717-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

7. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59 с. - ISBN 978-5-7782-1448-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>

8. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - 296 с. - ISBN 978-5-9718-0453-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>

9. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 143 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4895-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533>

10. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] /К. Купер. Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: ФиС, 1989. – 224с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ.культуры [Текст] / Л.П. Матвеев- М.: ФиС, 1991- 543с.

12. 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>

13. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / под ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Academia, 2004.- 518 с.

14. 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>

15. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2003. – 447с.

16. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Академия, 2003.-479с.

7.3 периодическая литература:

1. Журнал «Спортивная жизнь России»: [Текст] - библиотечный фонд ВИЭПП (архив);

2. Журнал «Теория и практика физической культуры»: [Текст] - библиотечный фонд ВИЭПП (архив);

3. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.lib.sportedu.ru/Preess/TPFK/>;

4. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс].- URL: <http://www.lib.sportedu.ru/Preess/FKVOT/>.

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека - URL: <http://www.e-library.ru>;

2. Научная электронная библиотека «Киберленинка». - URL: <http://www.cyberleninka.ru>;

3. Справочно-правовая система «Гарант» - URL: <http://www.garant.ru>;

4. Справочно-правовая система «Консультант плюс». - URL: <http://base.consultant.ru>;

5. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6. Электронный каталог (на базе информационно-библиотечной системы MARK SQL 1.8):

База «Каталог ВМНТБ»

База «Книги»

База «Статьи из периодических изданий»

База «Труды ВИЭПП»

База «ЭБС»

Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Office Professional Plus 2007;
2. Microsoft Office Standard 2016;
3. Microsoft Windows 10 Pro;
4. Microsoft Windows 8.1;
5. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012;
6. Microsoft Windows Server – Standard 2012;
7. Microsoft Windows Server Standard Core 2016.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
2. Спортивная площадка, в метрах: 83,25x32,0
3. Волейбольная площадка, в метрах: 18,3x28,7
4. Спортивный зал, в метрах: 23,6x12,05
5. Спортивный зал, в метрах: 23,5x11,43
6. Тренажерный зал, в метрах: 11,55x5,65
7. Тренажерный зал, в метрах: 17,17x5,1

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами-2 шт.
2. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -4шт
3. Гимнастические стенки-12шт.
4. Гимнастические скамейки -12 шт.
5. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
6. Велотренажер «Kettler Polo S» -2шт.
7. Велотренажер «Торнео»
8. Тренажер гребной «Kettler»
9. Силовой тренажер «Kettler»
10. Силовой тренажер «Kettler»
11. Беговая дорожка «Торнео»
12. Батут «Atemi»
13. Министеппер
14. Скамья для жима – 2шт.
15. Коврики поролон. - 20 шт.
16. Гриф гантельный -6 шт.
17. Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.
18. Гриф для штанги -3шт.
19. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг - 6 шт., 10кг - 6 шт., 15кг - 2 шт, 20кг - 2 шт.
20. Диски «Здоровье» - 4 шт.
21. Гиря 24кг. - 2 шт., 16кг. - 2шт.
22. Гриф изогнутый-2шт.
23. Тренажер для мышц ног
24. Тренажер – шпагат
25. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
26. Стол для армрестлинга ПС-63.1
27. Стойка С-6
28. Тренажер для мышц груди ПС-3
29. Тренажер бицепс-тяга ПС-22
30. Комплексный тренажер «Mehiko-S»
31. Скамья универсальная «Alta»-2шт.
32. Аэро Степпер
33. Беговая дорожка «Sprint»





34. Беговая дорожка АТ-305
35. Беговая дорожка Fit HT -913
36. Эллиптический тренажер Е 1,0
37. Велотренажер ВС-5500 НХ-Н
38. Стол теннисный - 4шт.
39. Диски обрез. разного веса для тренажеров комплект 13 шт.
40. Пояс атлетический -2 шт.
41. Диски метал. 2,5 кг. – 2 шт., 5 кг. – 2 шт., 10 кг. – 2 шт., 15 кг. – 4 шт.
42. Диски обрезаин. 1,25 кг. – 8 шт., 2,5 кг. – 8 шт., 5 кг. – 12 шт.
43. Мячи: волейбольные -20шт., баскетбольные-20шт., футбольные-4 шт., теннисные - 10шт.

44. Волейбольная сетка -3 шт.
45. Антенна для волейбольной сетки - 2 шт
46. Колодки стартовые- 4шт.
47. Секундомер-4шт.
48. Измерительная рулетка-1шт.
49. Гранаты для метания -6 шт.
50. Эстафетные палочки -4шт.
51. Скакалки гимнастические-20шт.
52. Бадминтон-12 комплектов
53. Мячи набивные – 7шт.
54. Ракетки для н/тенниса - 4 комплекта
55. Палки гимнастические-10шт.
56. Обручи металлические 12 шт.
57. Эспандеры-10шт.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр «SONY»
2. Компьютер «ACER» с лицензионным программным обеспечением
3. Принтер «CANON»
4. Множительная техника «CANON»

**Согласование рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка
(элективная дисциплина)»**

Ответственные лица	Ф.И.О	Подпись
Заведующий библиотекой	Стрельникова В.С.	
Заведующий кафедрой физической культуры	Резубин А.Ф.	
Декан юридического факультета	Ушакова И.И.	
Руководитель образовательной программы	Талкина А.А.	

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе комплекта документов образовательной программы Приказом ректора ВИЭПП N 110 от 25.05. 2017 г.

KOOLWA