МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической деятельности
_____ Г.А. Папуткова
30 августа 2017 г.

Общая физическая подготовка (Круговая тренировка)

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**

Учебный план 44.03.01 РКИ-16,17,18.plx
Направление подготовки 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Профиль подготовки: Русский язык как иностранный

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 326
самостоятельная работа 2

Виды контроля в семестрах:
зачет 2,3,4,5,6

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	18,2		15,3		14,2		17,3		14,2			
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	38	38	326	326
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	38	38	326	326
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	38	38	326	326
Сам. работа									2	2	2	2
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328

Программу составил(и):
к.п.н., доцент, Кузнецов В.А. _____

Рецензент(ы):

_____

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 04.12.2015г. №1426)

составлена на основании учебного плана:
Направление подготовки 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Профиль подготовки: Русский язык как иностранный
утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2017 протокол № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физической культуры

Протокол от 30 08 2017 г. № 1
Срок действия программы: 2017-2022 уч.г.
Зав. кафедрой канд.пед.наук, доцент А.Б. Смирнов

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической деятельности
_____ д.п.н.,профессор Г.А. Папуткова
31.08 2018 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры
Физической культуры
Протокол от 30.08 2018 г. № 1
Зав. кафедрой канд.психол.наук, доцент Смирнов А.Б.

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела управления образовательными программами
_____ И.А. Зеленкова
31.08 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической деятельности
_____ д.п.н.,профессор Г.А. Папуткова
__ _____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры
Физической культуры
Протокол от __ _____ 2019 г. № __
Зав. кафедрой канд.психол.наук, доцент Смирнов А.Б.

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела управления образовательными программами
_____ И.А. Зеленкова
__ _____ 2019 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической деятельности
_____ д.п.н.,профессор Г.А. Папуткова
__ _____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры
Физической культуры
Протокол от __ _____ 2020 г. № __
Зав. кафедрой канд.психол.наук, доцент Смирнов А.Б.

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела управления образовательными программами
_____ И.А. Зеленкова
__ _____ 2020 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической деятельности
_____ д.п.н.,профессор Г.А. Папуткова
__ _____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
Физической культуры
Протокол от __ _____ 2021 г. № __
Зав. кафедрой канд.психол.наук, доцент Смирнов А.Б.
СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела управления образовательными программами
_____ И.А. Зеленкова
__ _____ 2021 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Цель:
1.2	создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом средствами круговой тренировки.
1.3	Задачи дисциплины:
1.4	- содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
1.5	- целенаправленно развивать физические качества, совершенствовать двигательные навыки, изученные на занятиях физической культурой;
1.6	- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей посредством методически грамотного построения и использования ОФП во время занятий физической культурой;
1.7	- создать представления об основных упражнениях для различных групп мышц, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;
1.8	- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	знания и умения, полученные при освоении предмета «физическая культура»
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности, педагогика, психология, информатика и др.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8:	**готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность**
Знать:	
Уровень 1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
Уровень 2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
Уровень 3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать мероприятия различной направленности, проводить диагностику уровня физического и психологического состояния человека
Уровень 2	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств физической культуры
Уровень 3	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической
Владеть:	
Уровень 1	навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
Уровень 2	Методами и технологиями диагностики состояния здоровья, занимающихся физической культурой
Уровень 3	в процессе активной творческой деятельности навыками по формированию здорового образа

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	- двигательные и функциональные возможности методически грамотного построения и использования общей физической подготовки во время занятий физической культурой.
3.1.2	
3.2	**Уметь:**
3.2.1	- применять методы развития физических качеств, в том числе метод круговой тренировки, для укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

3.3.2	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература**	**Инте ракт.**	**Примечание**
	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая культура:общая физическая подготовка(ОФП)						
1.1	ОФП-одно изсредств ведения ЗОЖ /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.1Л2.3Л3.1 Л3.2 Э5	0	
1.2	Круговая тренировка на развитие силовых качеств /Пр/	2	64	ОК-8	Л1.2Л2.2 Л2.10Л3.1 Э2 Э4	0	
1.3	Методика развития силы. Разработка индивидуальной программы развития силы. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.3 Л1.5Л2.6 Л2.8Л3.4	0	
1.4	Формы организации и средства ОФП. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.4Л3.1 Э2 Э4	0	
1.5	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	3	64	ОК-8	Л1.2Л2.7 Л2.10Л3.1 Э6	0	
1.6	Методика развития скоростно-силовых. Разработка индивидуальной программы развития быстроты. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.1Л2.5 Л2.7 Л2.8Л3.4 Э1	0	
1.7	Место ОФП в системе физического воспитания студентов. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3Л2.4 Л2.10Л3.1 Л3.4 Э5	0	
1.8	Круговая тренировка на развитие гибкости. /Пр/	4	64	ОК-8	Л2.2 Л2.5 Л2.10Л3.1 Э2 Э4	0	
1.9	Методика развития гибкости. Разработка индивидуальной программы развития гибкости. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.3 Л1.5Л2.6 Л2.7Л3.4 Э1	0	
1.10	Физические качества человека. Метод круговой тренировки. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1Л2.3Л3.1 Э5	0	
1.11	Круговая тренировка на развитие выносливости. /Пр/	5	64	ОК-8	Л1.4Л3.1 Э2 Э4	0	
1.12	Методика развития выносливости. Разработка индивидуальной программы развития выносливости. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.9Л3.3 Э3	0	
1.13	Круговая тренировка с использованием элементов аэробики. /Пр/	6	38	ОК-8	Л2.10Л3.1 Л3.2 Э5	0	
1.14	Методика развития координационных способностей. Разработка индивидуальной программы развития ловкости. /Ср/	6	2	ОК-8	Л1.1Л2.5 Л2.7 Л2.8Л3.4 Э1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1 курс

1. Как определить жизненный показатель (индекс)?
2. Что такое осанка?
3. Какова норма ЖЕЛ у юношей?

4. Какова норма ЖЕЛ у девушек?
5. Что входит в антропометрические измерения?
6. От каких показателей зависит объем и количество самостоятельных занятий в неделю?
7. Как определить росто-весовой показатель?
8. Роль дневника самоконтроля для занимающихся физическими упражнениями самостоятельно?
9. Как оценить эффективность самостоятельных занятий?
10. Назовите одну из форм самостоятельных домашних занятий физкультурой?
11. Что отражает функциональная проба?
12. Значение самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой?
13. В какое время суток наблюдаебтся наибольшая длина тела?
14. Каков средний показатель силы правой кисти у мужчин? (кистевая динамометрия)
15. Каков средний показатель силы правой кисти у женщин?
16. Какова средняя становая сила у мужчин?
17. Какова средняя становая сила у женщин?
18. Каков средний показатель частоты дыхания?
19. Какой должен быть пульс у занимающихся на уроке физкультуры, если нагрузка была средней интенсивности?
20. Как называется резко выраженный изгиб позвоночника назад?
21. Что включает в себя физическая проба Штанге?
22. Что включает в себя физическая проба Генчи?
23. Что включает в себя одномоментная функциональная проба?
24. Что включает в себя ортостатическая проба?
25. Какой тест применяется для определения выносливости?
26. Что такое физическая подготовленность?
27. Как называется выраженный изгиб позвоночника вперед?
28. Принцип построения комплекса утренней гимнастики?

2 курс

1. Что такое спортивная тренировка?
2. По какой пробе, тесту или индексу оценивается физическая работоспособность человека?
3. Какие понятия выражают эффект от тренировки?
4. Назвать субъективные методы самоконтроля.
5. Укажите нормальную (стандартную) реакцию организма человека на 3х-моментную пробу Летунова?
6. Назвать главное средство физической подготовки.
7. Из скольких частей состоит учебное занятие по физической культуре в ВУЗе?
8. Назовите правила и принципы занятий физическими упражнениями.
9. Сколько частей включает учебное занятие по физкультуре в общеобразовательной школе?
10. Назовите объективные методы самоконтроля.
11. На какие части условно делится физическая подготовка?
12. Назвать первую заповедь школы.
13. Назовите методы для развития физического качества – выносливости.
14. Сколько времени необходимо для разминки в подготовительной части занятия?
15. Какова допустимая частота сердечных сокращений в 3-ем режиме тренировки?
16. Дайте характеристику общей выносливости человека.
17. Назовите части учебно-тренировочного занятия.
18. Сколько физических качеств и каких (назвать) принято классифицировать в теории и практике физического воспитания?
19. Сколько и каких (назвать) существует видов силы человека?
20. Какой пульс и какова продолжительность нагрузки у начинающих развивать свою выносливость?
21. Назовите методы воспитания (развития) собственно-силовых способностей человека.
22. Перечислите отрицательные явления в процессе занятий физкультурой.
23. На что направлена специальная физическая подготовка?
24. Какое физическое качество необходимо развивать для подтягиваний?
25. Назовите методы развития гибкости человека.
26. По какой пробе или индексу можно оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы человека?
27. Какова допустимая частота сердечных сокращений при воспитании выносливости?
28. Что обозначает понятие спортивная форма физкультурника и спортсмена?
29. Какие Вы знаете методы обучения движениям?
30. Каков двигательный режим школьника?
31. Назвать основные задачи классного руководителя в организации физического воспитания школьников.

3 курс

1. Каковы функции судей на финише? (уметь включить секундомер и определить время 3-ем участникам в беге на 100 м)
2. Провести разминку с группой.
3. Уметь определить пульс и частоту дыхания.
4. Нарисовать таблицу проведения соревнований по спортивным играм по системе с выбыванием.
5. Составить комплекс упражнений физкультпаузы для работников умственного труда и провести ее с группой.

6. Составить и написать режим дня школьника (12-14 лет).
7. Определить у студентов функциональную пробу на дозированную нагрузку и определить весо-ростовой индекс (Кетле).
8. Поставить с группой палатку и собрать.
9. Определить азимут (по заданию преподавателя).
10. Оказать первую помощь при переломе ноги в походе.
11. Составить и написать положение о соревнованиях.
12. Провести с группой подвижные игры, любые (2 игры) малой и большой подвижности.
13. Уложить рюкзак для похода.
14. Самоконтроль. Уметь провести ортостатическую пробу. Дать анализ пробы.
15. Заполнить протокол соревнований (бег, прыжки, метания), определить победителей.
16. Провести утреннюю гимнастику со своей учебной группой.
17. Оказать первую помощь при тепловом ударе в турист.походе.
18. Какие функции судьи стартера ? (Уметь дать старт на 100 м и на 3 км).
19. Методика проведения соревнований “Веселые старты” - рассказать. Провести две эстафеты со своей учебной группой.
20. Составить таблицу проведения соревнований по спортивным играм (по круговой системе) заполнить ее, определить победителей.
21. Составить комплекс упражнений (6-8) для развития силы рук и плечевого пояса.
22. Выполнить с группой строевые упражнения: повороты “налево”, “направо”, повороты в движении. Перестроить группу в 2 шеренги, в 3 шеренги.
23. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки (5 упр.).
24. Провести с группой низкий и высокий старт

5.2. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

5.3. Перечень видов оценочных средств

Тестирование,практикоориентированные задания, реферат, самостоятельная работа,контрольная работа, дидактическая игра

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1		Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие /	Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 112 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8149-2547-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420
Л1.2		Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др.	Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Дисько, Е.Н.	Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш.	Минск : РИПО, 2018. - 252 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-802-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462
Л2.2	Небытова, Л.А.	Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет».	Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

Л2.3		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
Л2.4	Шамрай, С.Д.	Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт).	Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1		Организация силовой подготовки студентов к сдаче зачетных нормативов по ОФП: Метод.пособие	Нижний Новгород: , 2010
Л3.2		Подводящие упражнения к прыжковым видам дисциплины "Легкая атлетика и методика преподавания": Учеб.-метод.пособие	Нижний Новгород: НГПУ, 2011
Л3.3	Сесорова О.В., Туркина Л.В.	Аэробика в профессионально-педагогической подготовке студентов: Учеб.-метод.пособие	Нижний Новгород: , 2014
Л3.4		Профессионально-педагогическая подготовка студентов на примере туризма: Учеб.-метод.пособие	Нижний Новгород: , 2014

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	http://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info
Э2	http://sport-lessons.com/teamgames/basketball/
Э3	http://online-ypoku.com/
Э4	http://russiabasket.ru/rfb/documents/fiba/
Э5	http://www.rusathletics.com/fed/dok/
Э6	http://sportgymrus.ru/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	- компьютерная тестовая система Moodle;
6.3.1.2	- табличный редактор MSExcel.

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	http://www.biblioclub.ru/
6.3.2.2	http://lesgaft.spb.ru
6.3.2.3	http://www.sportedu.ru
6.3.2.4	http://www.sport-express.ru
6.3.2.5	http://www.sovsport.ru
6.3.2.6	http://www.bmsi.ru
6.3.2.7	http://window.edu.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Реализация дисциплины требует наличия: спортивных залов и площадок, тренажеры, спортивного инвентаря.
7.2	Технические средства обучения: аудио и видео аппаратура, орг.- и мультимедийная техника.

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

На странице сайта Мининского университета «Рейтинговая система оценки качества подготовки студентов» http://www/minininuniver.ru/scientific/education/ozenkakachest представлен нормативный документ: - Положение о рейтинговой оценке качества подготовки студентов