

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ДОНЕЦКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической
и учебной работе


_____ Е.И. Скафа
« 11 _____ 2019г.



Рабочая программа учебной дисциплины

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с
отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)

Профиль:

Общий

Программа подготовки:

Академический бакалавр

Квалификация:

Бакалавр

Форма обучения:

Очная

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Института
физической культуры и спорта

С.И. Бельх
"06" сентября 2019 г.
Инст. код 02070803



Программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), утверждённого приказом министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015г. № 813, зарегистрированного в министерстве юстиции ДНР от 14 декабря № 829, «Положения об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики», утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 11. 11 2017г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), утверждённого Учёным Советом Университета от 23.08.19 протокол №7.

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры
Спортивных единоборств

С.И. Ершов
С.И. Ершов

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры спортивных единоборств

Протокол № 01 от " 05 " сентябрь 20 19 г.

И.о. зав. кафедрой

С.И. Ершов
С.И.Ершов

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «06 » сентябрь 20 19 г.

Председатель учебно-методической
комиссии ИФКиС

В.В. Сидорова
В.В. Сидорова

1. Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

Дисциплина «ОФП» относится к внекредитным дисциплинам подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Дисциплина реализуется в ИФКС на кафедре Спортивных единоборств.

Предшествующими курсами дисциплины «ОФП», являются: «Психология», «Педагогика», «Физиология и физиология ФКС», «Анатомия», «Биомеханика», опирается на теорию и методику обучения базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание.

2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)	
Профиль	Общий	
Программа подготовки	Академический бакалавр	
Квалификация	Бакалавр	
Количество содержательных модулей	-	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	Внекредитная дисциплина	
Формы контроля	-	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	-	
Год подготовки	1 – 4	
Семестр	1 – 8	
Количество часов	335	
- лекционных	-	
- практических, семинарских	335	
- лабораторных	-	
- самостоятельной работы	-	
в т.ч. индивидуальное задание	-	
Недельное количество часов, т.ч.		
аудиторных		

3. Описание дисциплины

Цели и задачи.

Основной целью и задачами изучения учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» : основной целью дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование целостной системы теоретических и методических знаний, практических умений и навыков проведения различных форм занятий по общей физической подготовке и самообороне; развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств специалистов в области физической культуры.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения учебной дисциплины «Теория и методика единоборств» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура):

общекультурных компетенций:

- способностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-3);
- способностью логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь (ОК-5);
- способностью к взаимодействию (кооперации) с коллегами, работе в коллективе, усвоению принципов и методов организации и управления малыми коллективами (ОК-6);

общепрофессиональных:

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-4);
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-5);
- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-8);

профессиональных компетенций:

- способностью к популяризации и обучению навыкам здорового образа жизни (ПК-6);
- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);
- способностью проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-12);
- способностью применить на практике знания, умения, навыки с целью сохранения и укрепления здоровья у различных слоев населения (ПК-13);
- способностью проводить обработку результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-16);
- способностью организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья и спортсменами-инвалидами (ПК-20).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

Знать:

- постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме;
- дидактические закономерности в физическом воспитании, принципы использования физкультурно-оздоровительных технологий для различных групп населения;
- методику физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения на базе видов единоборств;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях;

Уметь:

- применять на практике знания, умение формирования физических качеств; применять на практике разнообразные формы проведения занятий физическими упражнениями;
- делать анализ проведения занятий;
- проводить хронометраж занятий;
- применять на практике знания, умения самозащиты;
- применять на практике разнообразные формы организации и проведения занятий по самозащите;
- делать анализ выполненных упражнений и эффективность их выполнения.

Владеть:

- средствами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания;
- методиками проведения занятий в избранном виде единоборств;
- основными знаниями в области физической культуры для реализации оздоровительных функций;
- средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.
- специальной терминологией;

4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Порядковый номер темы	Краткое содержание темы
Тема 1	Анатомо-физиологическая характеристика физических упражнений как средства физического воспитания.
Тема 2	Физические упражнения – основное средство физического воспитания Техника физических упражнений. Фазы физических упражнений. Понятие о средствах физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Теория формирования двигательного умения и навыка. Двигательное умение высшего порядка. Методика развития физических качеств человека.
Тема 3	Методика организации и проведения занятий по общей физической подготовке и самообороне. Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Дозирование нагрузки на занятиях. Типы и виды занятий. Методы и способы организации деятельности занимающихся. Методы контроля и стимулирования интереса к занятиям.
Тема 4	Содержание занятий по самообороне. Инструктаж по ТБ. Общие правила и характер действий. Исторический онтогенез единоборств в мире. Совершенствование физической, интеллектуальной, психологической подготовки. Спортивные и боевые

	единоборства в системе ФВ ДНР. Развитие физических качеств во время занятий самозащитой. Профилактика травм. Последовательность обучения технике приемов. Действия во время экстренных ситуаций. Техника захватов и освобождений. Техника самостраховки и падений. Национальные системы самозащиты их воспитательный, оздоровительный и развивающий потенциал. Техника самозащиты против невооруженного нападающего. Техника самозащиты против вооруженного нападающего: ситуативные задачи. Составление комплексов вспомогательных упражнений для основных мышечных групп, разной динамической направленности.
Тема 5	Медицинский и педагогический контроль Средства и методы оперативного контроля. Тестирование функциональной готовности организма. Физиологические пробы и тесты. Контроль технической подготовленности.
Тема 6	Основы методики организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
Тема 7	Методика организации и проведения занятий с отягощениями и тренажерными устройствами
Тема 8.	Средства восстановления и стимуляция работоспособности в системе занятий ОФП.
Тема 9	Материально-техническое обеспечение проведения занятий. Инвентарь и оборудование. Организация мест занятий. Техника безопасности.
Тема 10	Организация, планирование, учет работы секций по общей физической подготовке.

Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов										
	Очная форма обучения						Заочная форма обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.			
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1	5	-	5	-	-						
Тема 2	100	-	100	-	-						
Тема 3	10	-	10	-	-						
Тема 4	80	-	80	-	-						
Тема 5	10	-	10	-	-						
Тема 6	50	-	50	-	-						
Тема 7	50	-	50	-	-						
Тема 8	10	-	10	-	-						
Тема 9	10	-	10	-	-						

Тема 10	10	-	10	-	-						
Итого	335		335								

5. Методические рекомендации для проведения лабораторных, практических и семинарских занятий.

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	<i>Анатомо-физиологическая характеристика физических упражнений как средства физического воспитания.</i>	5
2	<p><i>Физические упражнения – основное средство физического воспитания</i></p> <p>Техника физических упражнений. Фазы физических упражнений.</p> <p>Понятие о средствах физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Теория формирования двигательного умения и навыка. Двигательное умение высшего порядка.</p> <p>Методика развития физических качеств человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> -методика развития силы; - методика развития быстроты; - методика развития выносливости; - методика развития ловкости и координации; - методика развития гибкости. 	<p>100</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
3	<p>Методика организации и проведения занятий по общей физической подготовке и самообороне.</p> <p>Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Дозирование нагрузки на занятиях. Типы и виды занятий. Методы и способы организации деятельности занимающихся. Методы контроля и стимулирования интереса к занятиям.</p>	10
4	<p>Содержание занятий по самообороне.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Общие правила и характер действий.</p> <p>Исторический онтогенез единоборств в мире. Совершенствование физической, интеллектуальной, психологической подготовки.</p> <p>Спортивные и боевые единоборства в системе ФВ ДНР.</p> <p>Развитие физических качеств во время занятий самозащитой.</p> <p>Профилактика травм. Последовательность обучения технике приемов.</p> <p>Действия во время экстренных ситуаций. Техника захватов и освобождений.</p> <p>Техника самостраховки и падений.</p> <p>Национальные системы самозащиты их воспитательный,</p>	<p>80</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p>

	оздоровительный и развивающий потенциал. Техника самозащиты против невооруженного нападающего. Техника самозащиты против вооруженного нападающего: ситуативные задачи. Составление комплексов вспомогательных упражнений для основных мышечных групп, разной динамической направленности.	12 20 20
5	Медицинский и педагогический контроль Средства и методы оперативного контроля. Тестирование функциональной готовности организма. Физиологические пробы и тесты. Контроль технической подготовленности.	10
6	Основы методики организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	50
7	Методика организации и проведения занятий с отягощениями и тренажерными устройствами	50
8	Средства восстановления и стимуляция работоспособности в системе занятий ОФП.	10
9	Материально-техническое обеспечение проведения занятий. Инвентарь и оборудование. Организация мест занятий. Техника безопасности.	10
10	Организация, планирование, учет работы секций по общей физической подготовке.	10
	Всего	335

6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельные занятия не предусмотрены

7. Индивидуальные задания

Индивидуальное задание не предусмотрено

8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации (зачет), модульному контролю

Не предусмотрено учебным планом

10. Образец тестового задания

См. фонд оценочных средств

11. Критерии оценивания

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

Тематическое оценивание	Выполнение тестовых заданий ОФП	Моделирование проф. деятельности	Сумма баллов
max 20 баллов	max 40 баллов	max 40 баллов	100

Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100- балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90–100	5 (отлично)	зачтено
B	80–89	4 (хорошо)	зачтено

C	75–79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0–34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

12. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Практические занятия проводятся в специализированных спортивных залах, оснащенных спортивным инвентарем и оборудованием.

13. Рекомендованная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
Основная литература			
1	Попов В.В. 1001 упражнение для здоровья и физического развития М.:Астрель, 2002 г.		
2	Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: Академия, 2002 г. 534 с.		
Дополнительная литература			
3	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена М.: 1970 г. 327 с.		
4	Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезиология) М.: ВЛАДОС, 1998 г. 485 с.		
5	Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2009. — 187 [1] с. : ил. — (Феникс-Фитнес).(ЭР)		

14. Информационные ресурсы

1. Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» <http://library.donnu.ru>

И.о.зав. кафедрой _____ С. И. Ершов