

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
Сибайский институт (филиал) УУНиТ
Естественно-математический факультет

УТВЕРЖДАЮ:



Декан

И.В. Суюндуков
(подпись, инициалы, фамилия)
«20» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
шифр и наименование направления подготовки (специальности)


Направленность (профиль, специализация) Психология и социальная педагогика

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль, специализация) Психология и социальная педагогика Ученым советом СИ (филиала) УУНиТ (протокол №8 от 19.03.2025) и утвержденного директором 19.03.2025.

Заведующий кафедрой естественных наук
(наименование кафедры разработчика
программы)



(подпись)

Г.М. Полько
(Ф.И.О.)


Разработчик программы



(подпись)

Служаева А.П.
(Ф.И.О.)

Руководитель образовательной программы



(подпись)

Г.М. Полько
(Ф.И.О.)

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана данного направления подготовки. Дисциплина изучается на 1 курсе во 2 семестре по заочной форме обучения.

Цель дисциплины: объединить и дополнить имеющиеся у студентов теоретические знания и практические навыки развития физических качеств в единую и непротиворечивую систему научного познания, основанного на применении системного анализа; научить применять в научной и производственно-технологической деятельности знания фундаментальных и прикладных разделов спортивных дисциплин, генерировать новые идеи и методические решения проблем развития спорта высших достижений.

1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1 – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности..	УК-7.1. Знать закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.
		УК-7.3. Владеть методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет **328** академических часа.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов во 2 семестре
Общая трудоемкость дисциплины	328	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	6,2	6,2
в том числе:		
лекции	-	-
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	6	6
Другие виды работ в соответствии с УП: - эссе - контрольная работа - и др.	0,2	0,2
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	317,8	317,8
Контактная работа по промежуточной аттестации		
в том числе:		
зачет	1	1
зачет с оценкой		
курсовая работа (проект)		
экзамен		

3. Содержание дисциплины

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Техника низкого старта и стартового разгона.
3. Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину.
4. Подача мяча.
5. Прием мяча снизу после подачи
6. Выполнение специального комплекса по ОФП.
7. Закрепление техники игры в баскетбол.
8. Совершенствование техники баскетбола
9. Закрепление техники игры в волейбол.
10. Совершенствование техники игры в волейбол.
11. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.
12. Совершенствование тактики игры.
13. Совершенствование прыгучести
14. Закрепление техники игры в мини-футбол.

15. Совершенствование техники игры в мини-футбол.

Темы научной работы для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре

Здоровый образ жизни студентов

Закаливание как один из способов укрепления иммунитета и поддержания уровня здоровья.

Опасность курения, как фактора, снижающего общий уровень здоровья человека.

Влияние употребления алкогольных напитков на снижение физической и умственной работоспособности.

Опасность употребления наркотических веществ и влияние наркотиков на здоровье человека.

НОТ и правильный режим дня как основа оптимизации работоспособности студентов в период сессии.

Особенности организации правильного питания молодых людей для повышения уровня их работоспособности.

Влияние ростовесового показателя молодых людей 18-20 лет на их уровень работоспособности и самооценку.

Регулярные занятия физической культурой как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья студентов.

2 Антропометрия и морфология

Особенности ростовесового показателя студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай.
Проблемы телосложения, характерные для студентов СИ(филиал)УУНиТ г.Сибай

Особенности строения стопы и методы её коррекции в юношеском возрасте.

Исследование особенностей сердечнососудистой системы студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай .

Исследование динамики ЧСС как средство контроля за уровнем нагрузки на занятиях по физической культуре.

Методика самомассажа как эффективное средство восстановления работоспособности мышц после физической нагрузки.

3 Спортивная медицина

Исследование уровня заболеваемости ОРЗ и ОРВИ среди студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.

Исследование уровня сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.

Исследование динамики желудочных заболеваний среди студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.

Исследование динамики остроты зрения за период обучения в высшем учебном заведении и методы профилактики.

Исследование заболеваемости органов дыхания у студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай и методы профилактики.

Исследование заболеваний опорно-двигательного аппарата студентов СИ(филиал) УУНиТ г.Сибай и методы профилактики и коррекции.

4 Методика физической культуры

Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.

Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.

Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.

Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.

Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.

Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.

Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.

Особенности обучения тактическим приемам игры в волейбол студентов на занятиях по физической культуре.

Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.

Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.

5 Спортивная психология

Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.

Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.

Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.

Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.

Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.

Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

6 Спортивная метрология

Статистический анализ скоростно-силовой подготовленности студентов N года поступления.

Статистический анализ силовой подготовленности студентов N года поступления.

Статистический анализ общей выносливости студентов N года поступления.

Сравнение результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности студентов разных лет поступления.

Сравнение результатов тестирования общей выносливости студентов разных лет поступления.

Сравнение результатов тестирования силовой подготовленности студентов разных лет поступления.

Динамика развития скоростно-силовой подготовленности студентов N курса.

Динамика развития силовой подготовленности студентов N курса.

Динамика развития общей выносливости студентов N курса

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Возникновение и развитие физической культуры (ФК) в первобытном обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Физическая культура в средние века.
4. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (*Фельтре, Рабле, Мор, Кампанелла, Меркуриалис, Каменский*).
5. Становление и развитие педагогических основ буржуазной системы физвоспитания (*Локк, Руссо, Песталоцци, школы нового типа*).
6. Немецкая система гимнастики.
7. Шведская система гимнастики.
8. Французская система гимнастики.
9. Сокольская система гимнастики.
10. Возникновение и развитие рабочего спортивно-гимнастического движения в период новой истории.
11. Развитие буржуазного спортивно-гимнастического движения в период новой истории. Скаутские отряды.
12. Развитие рабочего спортивно-гимнастического движения в XX веке в зарубежных странах.
13. Буржуазное спортивно-гимнастическое движение перед второй мировой войной.
14. Развитие физкультурного движения в странах социалистического содружества (бывшего),

- 15.ФК и С в развивающихся странах в XX веке.
- 16.Физическая культура и спорт в развитых странах в XX веке.
- 17.Физические упражнения (ФУ) и игры в народном быту в древние времена у народов России.
- 18.Военно-физическое воспитание господствующих классов России в древние времена.
- 19.Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе России в эпоху феодализма (*Авиценна, Славинецкий*).
20. Физическое воспитание в учебных заведениях России в XVIII веке и первой половине XIX века.
21. Военно-физическая подготовка в русской армии в XVIII веке и первой половине XIX века.
22. Физическое воспитание и спорт в народном быту россиян в XVIII веке и первой половине XIX века.
23. Спорт и игры в быту дворянства в России в XVIII веке и первой половине XIX века.
24. Развитие педагогической и естественно-научной мысли в области физического воспитания в России в XVIII веке и первой половине XIX века (*Ломоносов, Радищев, Новиков, Белинский, Герцен*).
25. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания во второй половине XIX века (*Чернышевский, Добролюбов, Сеченов, Павлов*).
26. Учение П.Ф.Лесгафта о физическом воспитании и его педагогическая деятельность.
27. Физическое воспитание в учебных заведениях во второй половине XIX века в России.
28. Физическое воспитание в русской армии во второй половине XIX века.
29. Развитие российского спорта и участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
30. Коренные преобразования в области физического воспитания в школах послеоктябрьской революции и первые успехи физкультурного движения.
31. Новые формы и методы организации и руководства физкультурным движением после Октябрьской революции.
32. Выделение комплекса ГТО и ЕВСК.
33. Физическое воспитание учащейся молодежи в первые годы Советской власти.
34. Спортивно-массовая работа в первые годы Советской власти.
35. Военно-физическая подготовка населения страны в годы ВОВ.
36. Спортсмены в боях за Родину на фронтах ВОВ.
37. Физкультурная работа в тылу страны в военные годы.
38. Физическое воспитание в учебных заведениях после окончания ВОВ.
39. Физкультурно-массовая и спортивная работа в послевоенные годы.
40. Развитие науки о физическом воспитании после ВОВ..
41. Возникновение Олимпийских игр в древней Греции.
42. Эллинский период древних Олимпийских игр.
43. Римский период древних Олимпийских игр. Гибель Олимпии.
44. Возрождение Олимпийских игр.
45. Деятельность Пьера де Кубертена.
46. I Олимпийские игры. Трудности в организации.
47. Игры II Олимпиады.
48. Игры III Олимпиады.
49. Игры IV Олимпиады.
50. Игры V Олимпиады.
51. Игры VI-VII Олимпиады.
52. Игры IX, X, XI Олимпиад.
53. Олимпийское движение в период после второй мировой войны.
54. Игры XIV-XV Олимпиад.
55. Игры XVI-XVI Олимпиад.
56. Игры XVIII-XIX Олимпиад.
57. Игры XX-XXI Олимпиад.
58. Игры XXI-XXIII Олимпиад.
59. Игры XXIV-XXV Олимпиад.
60. Участие спортсменов Башкортостана в Олимпийских играх.
61. История открытия физкультурных учебных заведений в Башкортостане.
62. Физическая культура в Башкортостане в годы ВОВ.
63. Спартакиада в Башкортостане 1932 г.
64. История развития лап га в Башкортостане.
65. История развития борьбы "куреш" в Башкортостане.

Критерии оценки рефератов:

10 баллов выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

8 баллов выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата;

6 баллов выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения представления материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата;

0 баллов выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. Ридецкая О.Г. Специальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ридецкая О.Г.— Электрон.текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 352 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10839>.— ЭБС «IPRbooks», по паролюИнклюзивное образование. Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: Методическое пособие / Под редакцией М.С. Старовойтовой — М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2011. - 167 с.

2. Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении/ Науч. ред. Е.Е. Крашенинников; Пер. с англ. = Differential Psychology/

Дополнительная литература:

1 Либин А. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций: учеб.пособие/ А. Либин. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Эксмо, 2006

2 Специальная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Слепович [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2012.— 511 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20280>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3 Специальная психология: учебник/ Под ред. Л.М. Шипицыной. - СПб.: Речь, 2013

5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
2. <http://www.e-psy.ru>
3. PsyCatalog Все о психологии в России <http://psycatalog.ru>
4. Библиотека психологической литературы <http://www.bookap.by.ru>
5. Виртуальная Психоаналитическая Лаборатория <http://www.e-psy.ru>
6. Библиотека психологической литературы <http://www.bookap.by.ru>
7. Все о психологии в России <http://psycatalog.ru>
8. Институт практической психологии «Иматон» URL: <http://www.imaton.ru>
9. Кабинет психологических портретов <http://www.psyh-portret.ru>
10. Психологические ресурсы <http://www.psyresurs.ru/>

Профессиональные базы данных

1. Универсальная Базы данных EastView (доступ к электронным научным журналам) - <https://dlib.eastview.com/browse>
2. Научная электронная библиотека - elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp
3. Электронная библиотека диссертаций РГБ (рекомендуется включать в РПД по программам магистратуры и аспирантуры) - <http://diss.rsl.ru/>
4. Зарубежные научные БД – перечень и наличие доступа уточнять в разделе Зарубежные научные ресурсы по ссылке <http://www.bashedu.ru/biblioteka>

Информационно-справочные системы

1. справочная правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>
2. SCOPUS - <https://www.scopus.com>
наличие доступа уточнять в разделе Зарубежные научные ресурсы по ссылке <http://www.bashedu.ru/biblioteka>
3. WebofScience - <http://apps.webofknowledge.com>
наличие доступа уточнять в разделе Зарубежные научные ресурсы по ссылке <http://www.bashedu.ru/biblioteka>

6.2. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3

Аудитория № 465 Спортивный зал	Практически е занятия	Спортивный зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь,
Аудитория № 313	Помещения для самостоятель ной работы	Демонстрационное доска, проектор – 1 Учебная и специализированная мебель, трибуна, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры (7 шт.) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Сибайского института (филиала) УУНиТ, сеть Wi-Fi, мультимедиа проектор, экран.
Аудитория № 325	Помещения для самостоятель ной работы	Учебная и специализированная мебель, технические средства обучения, учебное оборудование, в том числе: трибуна, компьютеры (12 шт.) с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Сибайского института (филиала) УУНиТ, мультимедиа проектор, экран.

