

2. Zhivolupov, S.A., Samartsev, I.N. and Syroezhkin, F.A. (2013), “The modern concept of neuroplasticity (theoretical aspects and practical significance)”, *Journal of Neurology and Psychiatry*, No. 10, pp. 102-108.

3. Korbakova, A.A. (2019), *Improving the spatial and temporal accuracy of movements in the discipline of "Formation" of Dance Sport*, dissertation, St. Petersburg.

4. Korbakova, A.A. and Stepanova, I.A. (2018), “Musical-rhythmic abilities as factor that determining formations accuracy and synchronization in competitive composition performance in a “Formation” discipline in Dance Sport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 160, No. 6, pp. 97-101.

5. Korbakova, A.A. and Stepanova, I.A. (2017), “Spatial and time parameters of movements as factors defining formations accuracy and synchronization in competitive composition performance in “formation” discipline in dance sport A”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 146, No. 4, pp. 91-94.

**Контактная информация:** irinastep25@rambler.ru

*Статья поступила в редакцию 30.07.2020*

УДК 378.147

### **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ВУЗЕ**

*Андрей Михайлович Корчевский, кандидат педагогических наук, Елена Владимировна Токарь, кандидат педагогических наук, доцент, Илья Викторович Шумилин, старший преподаватель, Амурский государственный университет, г. Благовещенск*

#### **Аннотация**

«Общая физическая подготовка» – элективная дисциплина по физической культуре и спорту, которая реализуется в Амурском государственном университете в качестве дисциплины по выбору. Доказано, что использование разнообразных средств общей физической подготовки в процессе учебных занятий в вузе повышает интерес студентов к физической культуре, способствует улучшению фигуры, развитию физических качеств, укреплению здоровья, помогает успешно сдать нормы комплекса ГТО. Цель исследования – поделиться опытом реализации дисциплины «Общая физическая подготовка» в Амурском государственном университете, в том числе на основе электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

**Ключевые слова:** элективные дисциплины по физической культуре и спорту, общая физическая подготовка, самостоятельная работа, электронное обучение, студенты вуза.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p182-185

### **FEATURES OF IMPLEMENTATION OF THE DISCIPLINE "GENERAL PHYSICAL TRAINING" AT THE UNIVERSITY**

*Andrew Mikhailovich Korchevsky, the candidate of pedagogic sciences, Elena Vladimirovna Tokar, the candidate of pedagogic sciences, senior lecturer, Ilya Viktorovich Shumilin, the senior teacher, Amur State University, Blagoveshchensk*

#### **Abstract**

"General physical training" is an elective discipline in physical culture and sports, which is implemented at the Amur State University as an optional discipline. It is proved that the use of various means of the general physical training in the process of studies at the university increases students' interest in physical culture, it contributes to the improvement of the figure, the development of physical qualities, health promotion, it helps to successfully pass the norms of the RLD complex. The purpose of the study is to share the experience of the implementation of the discipline "General physical training" at the Amur State University, including on the basis of e-learning with using distance learning technologies.

**Keywords:** elective disciplines in physical culture and sports, general physical training, independent work, e-learning, university students.

Основные образовательные программы высшего образования по всем специальностям и направлениям подготовки предусматривают изучение элективных дисциплин по физической культуре и спорту, реализующихся в рамках блока 1, в части, формируемой участниками образовательных отношений. Среди студентов Амурского государственного университета пользуется большой популярностью элективная дисциплина «Общая физическая подготовка». По результатам проведенного нами опроса выявлено, что студентов привлекает возможность развить физические качества, улучшить фигуру, получить оздоровительный эффект, успешно сдать нормы комплекса ГТО. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов. Данная дисциплина включает практические занятия по развитию таких физических качеств, как выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость. Структура дисциплины представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Структура дисциплины «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)		Самостоятельная работа (в академических часах)	Формы текущего контроля успеваемости
			ПЗ	КТО		
1	Развитие выносливости	2	34	0,2	33,8	Тесты на определение выносливости и нормативы комплекса ГТО
2	Развитие быстроты	3	34	0,2	33,8	Тесты на определение быстроты и нормативы комплекса ГТО
3	Развитие силы	4	34	0,2	33,8	Тесты на определение силы и нормативы комплекса ГТО
4	Развитие гибкости	5	34	0,2	33,8	Тесты на определение гибкости и нормативы комплекса ГТО
5	Развитие ловкости	6	28	0,2	27,8	Тесты на определение ловкости и нормативы комплекса ГТО
6	Зачет			1,0		
	ИТОГО		164	1,0	163	

ПЗ – практическое занятие, КТО – контроль теоретического обучения

Регулярные занятия по общей физической подготовке содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию физических качеств и свойств личности. Содержание занятий представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Содержание занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Содержание занятий
1	Развитие выносливости	Теоретико-методические основы развития выносливости. Физические упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости. Тестовые упражнения для контроля развития выносливости.
2	Развитие быстроты	Теоретико-методические основы развития быстроты. Физические упражнения, направленные на развитие быстроты. Тестовые упражнения для контроля развития быстроты.
3	Развитие силы	Теоретико-методические основы развития силы. Физические упражнения, направленные на развитие силы. Тестовые упражнения для контроля развития силы.
4	Развитие гибкости	Теоретико-методические основы развития гибкости. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости (упражнения на растягивание). Тестовые упражнения для контроля развития гибкости.
5	Развитие ловкости	Теоретико-методические основы развития ловкости. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Тестовые упражнения для контроля развития ловкости.

Следует отметить, что согласно учебному плану, предусмотрено проведение самостоятельной работы по дисциплине «Общая физическая подготовка» в объеме 163 часов. Поэтому для успешного усвоения материала преподаватель должен рекомендовать сту-

денту кроме аудиторной работы заниматься самостоятельно. Такая работа является активной учебной деятельностью, направленной на качественное решение задач самообучения, самовоспитания и саморазвития. Самостоятельная работа студентов выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. Условием эффективности данной работы является ее систематическое выполнение.

В структуре содержания самостоятельной работы по дисциплине «Общая физическая подготовка» можно выделить два основных блока:

- теоретические занятия, направленные на изучение и понимание научно-практических основ физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
- практические занятия, направленные на умение творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, улучшения физической подготовленности, формирования здорового образа и стиля жизни.

Самостоятельная работа студентов включает проработку теоретического материала, работу с литературой, подготовку к практическим занятиям, выполнение упражнений по общей физической подготовке, написание реферата и подготовку к его защите.

Все формы самостоятельной работы студентов, а также методы контроля способствуют многократному повторению материала, что, в свою очередь, позволяет студенту лучше запомнить и понять изучаемый теоретический материал, разобраться в алгоритме выполнения упражнений, направленных на увеличение общей физической, подготовки, развитие физических качеств. Таким образом, самостоятельная работа студентов, как одна из активных форм обучения, способствует формированию у них знаний, умений и навыков, направленных на самостоятельное, творческое решение задач, возникающих в практической деятельности.

Для успешного освоения дисциплины студенты обязаны самостоятельно выполнить ряд работ:

- изучить предлагаемые преподавателем темы теоретического материала;
- ответить на контрольные вопросы по предложенной тематике;
- написать в указанные сроки реферат и защитить его;
- регулярно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Формы самостоятельной работы представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Формы самостоятельной работы по дисциплине «Общая физическая подготовка»

№ п/п	№ раздела (темы) дисциплины	Форма (вид) самостоятельной работы	Трудоёмкость в акад. часах
1	Развитие выносливости	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
2	Развитие быстроты	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
3	Развитие силы	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
4	Развитие гибкости	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	33,8
5	Развитие ловкости	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – написание реферата и выполнение нормативов.	27,8
ИТОГО			163

Следует отметить, что реализация самостоятельной работы студентов становится более эффективной с использованием электронного обучения студентов с применением дистанционных образовательных технологий. Особую актуальность переход на дистан-

ционное обучение студентов приобрел в настоящее время, в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации. В Амурском государственном университете электронное обучение осуществляется в системе дистанционного обучения Moodle (далее – СДО Moodle).

Преподавателями кафедры физической культуры разработан дистанционный курс по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка».

В дистанционный курс включены следующие ресурсы: лекция, которая содержит теоретический материал и контрольные вопросы по общей физической подготовке; задания, включающие методические рекомендации для подготовки реферата; программы тренировок для самостоятельных занятий, направленные на развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости; гиперссылки на видеоматериалы по теме курса.

Скриншот электронных курсов по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка» в системе СДО Moodle представлен на рисунке 1.

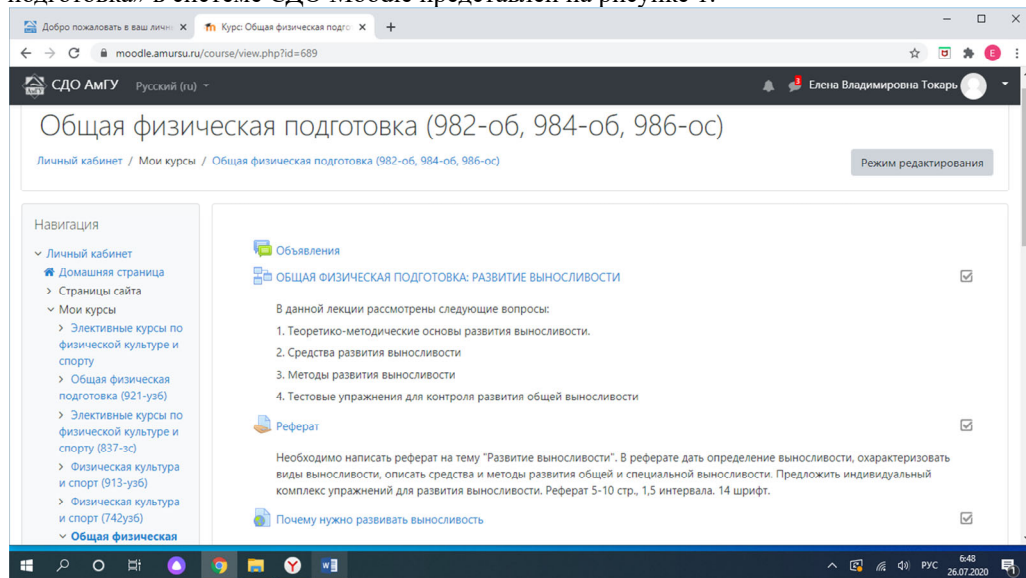


Рисунок 1 – Скриншот электронных курсов по дисциплине «Общая физическая подготовка» в системе СДО Moodle

Таким образом, освоение дисциплины «Общая физическая подготовка» дает возможность не только получить знания по предмету, но и повысить уровень физической подготовленности студентов, развить такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость, и тем самым успешно сдать нормы комплекса ГТО. Использование электронного обучения позволяет бесконтактно обучать студентов, что обогащает процесс образования, делает его непрерывным и мобильным.

**Контактная информация:** tokar-elena@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 27.07.2020*

УДК 378

## **ПРОЕКТИРОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ВИРТУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УРОВНЯ САМООРГАНИЗАЦИИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ**

*Юлия Валерьевна Корчемкина, старший преподаватель, Светлана Николаевна Фортыхина, кандидат педагогических наук, Лариса Гантульхаевна Махмутова, кандидат*