



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная образовательная программа высшего образования по направлению подготовки	<u>Торговое дело</u>
Профиль	<u>Маркетинг и рыночная аналитика</u>
Квалификация (степень)	<u>Бакалавр</u>
Блок, в рамках которого происходит освоение модуля (дисциплины)	<u>Б1</u>
Шифр дисциплины (модуля)	<u>Б1.О.ДЭ.01.01</u>
Форма обучения	<u>очно-заочная</u>
Курс, семестр	<u>1 курс, 2 семестр</u>
Форма промежуточной аттестации	<u>зачет</u>
Год	<u>2024</u>

Рабочая программа по дисциплине «Общая физическая подготовка» по направлению подготовки 38.03.06. Торговое дело направленность (профиль) «Маркетинг и рыночная аналитика», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.06. «Торговое дело», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 963.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Протокол №03/24 от 22.03.2024

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» заключается в формировании развития личности в процессе физического совершенствования, пропаганды здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
4. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 38.03.06 «Торговое дело» направленность (профиль) «Маркетинг и рыночная аналитика».

Дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-7.1	Физическая культура и спорт	Общая физическая подготовка	
УК-7.2	Физическая культура и спорт	Общая физическая подготовка	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни. Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни. Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности, соблюдения норм здорового образа жизни.
	УК-7.2. Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	Всего	ак. часов					
		По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем	328	56	56	54	54	54	54
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	192	34	32	34	32	34	26
занятия лекционного типа							
занятия семинарского типа:							
практические занятия	192	34	32	34	32	34	26

в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Консультации	3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего	130	21	23	19	21	19	27
- выполнение комплекса физических упражнений	130	21	23	19	21	19	27
- контрольное тестирование	198	33	33	33	33	33	33
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ИТОГО:	ак. часов	328	56	56	54	54	54
Общая трудоемкость	зач. ед.						

очно-заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	Всего	ак. часов	
		по семестрам	
			2
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем	328		328
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:			-
практические занятия	8		8
Консультации	0,5		0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	0,5		0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего	319		319
- выполнение комплекса физических упражнений	319		319
- контрольное тестирование	9		9
3. Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>			зачет
ИТОГО:	ак. часов	328	329
Общая трудоемкость	зач. ед.	-	-

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный

рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шага тельный рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга. Основные педагогические принципы: сознательность, активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность. Практическое освоение методики овладение навыком одного из способов передвижения.

Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции

Основные понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузке, функциональные пробы, активный отдых. Методы оценки работоспособности, усталости и утомления, методики их коррекции, средствами физической культуры, практическая оценка состояния своей физической подготовленности, работоспособности по средствам функциональной пробы, сердечно-сосудистой системы.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов

Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности

Понятие и формы, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельное составление и

проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Функциональное состояние, функциональная проба. Освоение и практическое воспроизведение простых методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проведение функциональных проб и анализа реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.

Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Функциональные пробы: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.

Тема 8. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.

Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр

Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине).

Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.

Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). Строевые упражнения, построения, перестроения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)		18	10	УК-7.1 УК-7.2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции		18	10	УК-7.1 УК-7.2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья		18	10	УК-7.1 УК-7.2

4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		18	10	УК-7.1 УК-7.2
5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности		18	10	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития		18	10	УК-7.1 УК-7.2
7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма		18	10	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка		20	16	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр		18	16	УК-7.1 УК-7.2
10.	Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания		18	16	УК-7.1 УК-7.2
11.	Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики		16	10	УК-7.1 УК-7.2
	Подготовка к зачету				
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				
	Итого		198	130	

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)		2	28	УК-7.1 УК-7.2
2.	Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции		2	28	УК-7.1 УК-7.2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья		2	28	УК-7.1 УК-7.2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		2	28	УК-7.1 УК-7.2
5.	Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности			28	УК-7.1 УК-7.2
6.	Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития			29	УК-7.1 УК-7.2
7.	Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма			30	УК-7.1 УК-7.2
8.	Тема 8. Общая физическая подготовка			30	УК-7.1 УК-7.2
9.	Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр			30	УК-7.1 УК-7.2

10.	Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания			30	УК-7.1 УК-7.2
11.	Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики			30	УК-7.1 УК-7.2
	Подготовка к зачету				
	Контактная работа в период промежуточной аттестации				
	Итого		8	319	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия учебным планом не предусмотрены

7. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час)	
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	Основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга. Основные педагогические принципы: сознательность, активность, систематичность, доступность, наглядность, прочность. Практическое освоение методики овладение навыком одного из способов передвижения.	16	2
2	Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Основные понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузки, функциональные пробы, активный отдых. Методы оценки работоспособности, усталости и утомления, методики их коррекции, средствами физической культуры,	18	2

		практическая оценка состояния своей физической подготовленности, работоспособности по средствам функциональной пробы, сердечно-сосудистой системы.		
3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и совершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	18	2
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движением. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, цели и задачи. Структурность подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	18	2
5.	Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	Понятие и формы, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельное составление и проведение занятия гигиенической или тренировочной направленности.	18	
6.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	Функциональное состояние, функциональная проба. Освоение и практическое воспроизведение простых методов самоконтроля за функциональным состоянием организма. Проведение функциональных проб и	18	

		анализа реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.		
7.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма	Функциональные пробы: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.	18	
8.	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты.	18	
9.	Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр	Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из	18	

		гимнастических снарядов.		
10.	Развитие физических качеств, средствами плавания	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства.	20	
11.	Развитие физических качеств, средствами гимнастики	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). Строевые упражнения, построения, перестроения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, голове и руках. Общеразвивающие и специально-развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости.	18	
	Итого		198	8

8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены

9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Общая физическая подготовка» направлена на:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- изучение образовательных ресурсов (электронные учебники, электронные библиотеки, электронные видеокурсы и др.);
- выполнение домашних практических заданий;
- работу с компьютерными обучающими программами;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- подготовку к зачету.

Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах)

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо рассмотреть основные понятия и термины: двигательные привычки, двигательные умения, двигательные навыки, условный рефлекс, безусловный двигательный рефлекс, рефлекс на растяжение, тонус мышц, релаксация, шаговый рефлекс, двигательный стереотип, пластичность коры больших полушарий мозга.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 2. Простейшие методики самооценки, работоспособности, усталости и утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо обратить особое внимание на следующие понятия и термины: работоспособность, усталость, утомление, упражнения: максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной мощности; показатель тренированности при дозированной физической нагрузке, функциональные пробы, активный отдых.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо уяснить взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

Изучая тему, важно приобрести умения физического самовоспитания и совершенствования в здоровом образе жизни.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо изучить методические принципы физического воспитания и основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Оценочные средства: реферат, тестированный контроль.

Тема 5. Методика составления и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или

тренировочной направленности

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить понятие и формы, содержание и структуру самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Изучая тему, важно приобрести умение самостоятельно составлять и проводить занятия в гигиенической или тренировочной направленности.

Оценочные средства: реферат.

Тема 6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить следующие понятия: функциональное состояние и функциональная проба.

Изучая тему, важно приобрести умение проводить функциональные пробы и анализ реакции организма на выполняемую физическую нагрузку.

Оценочные средства: реферат.

Тема 7. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо рассмотреть следующие понятия: проба Руфье, проба Генчи, Гарвардский стэп-тест.

Оценочные средства: реферат.

Тема 8. Общая физическая подготовка

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо усвоить основные средства и методы общей физической подготовки.

Изучая тему, необходимо приобрести умения использовать подвижные игры и гимнастические упражнения для воспитания гибкости, быстроты и ловкости.

Оценочные средства: контрольная работа.

Тема 9. Развитие физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо обратить особое внимание на основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми.

Изучая тему, необходимо приобрести умения использовать основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, в тройках.

Оценочные средства: работа в мини-группах (игра в мини футбол).

Тема 10. Развитие физических качеств, средствами плавания

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо изучить основы техники безопасности на занятиях по плаванию, а также рассмотреть техники плавания различными способами.

Оценочные средства: тестированный контроль.

Тема 11. Развитие физических качеств, средствами гимнастики

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе изучения темы необходимо изучить основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Изучая тему, важно приобрести умения составлять комплексы упражнений различных видов и направленности воздействия.

Оценочные средства: комплекс физических упражнений, тестированный контроль.

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Темы рефератов:

1. Цели и задачи общей и специальной ФП
2. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и профессиональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
4. Методика воспитания силы и ловкости
5. Развитие координационных способностей и методика воспитания выносливости.
6. Методика воспитания скоростных качеств и гибкости.
7. Средства, методы и упражнения для воспитания силы.
8. Двигательная активность и физическое развитие человека.
9. Методика составления индивидуальных и тренировочных программ по

виду физической активности.

- 10.Профилактика травматизма на занятиях ОФП.
- 11.Методика тестирования физических качеств
- 12.Физиологические характеристики различных видов спорта.
- 13.Средства физической культуры в повышении работоспособности.
- 14.Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
- 15.Спортивный травматизм (причины и профилактика).
- 16.Методические принципы и методы физического воспитания.
- 17.Восстановительные мероприятия в процессе занятий спортом.
- 18.Общая физическая и спортивная подготовка (техническая, тактическая и психическая).
- 19.Организация и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.
- 20.Соотношение объема и интенсивности в процессе учебно-тренировочных занятий
- 21.Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и переутомления.
- 22.Гигиенические требования при проведении занятий по ОФП.
- 23.Физическая культура в профилактике и лечении профессиональных заболеваний.
- 24.Современные оздоровительные системы физических упражнений.
- 25.Организация и методика обучения игре в настольный теннис.
- 26.Организация и методика проведения соревнований по настольному теннису.
- 27.Организация и методика обучения подвижным играм.
- 28.Специальная физическая и психологическая подготовка теннисиста. Ее цели и задачи.
- 29.Организация и методика обучения игре в волейбол.
- 30.Организация и методика проведения соревнований по волейболу.
- 31.Правила предупреждения травматизма при занятиях подвижными играми.
- 32.Специальная физическая и психологическая подготовка волейболиста. Ее цели и задачи.
- 33.Организация и методика обучения игре в футбол.
- 34.Организация и методика проведения соревнований по футболу.
- 35.Специальная физическая и психологическая подготовка футболиста. Ее цели и задачи.
- 36.Правила футбола и судейство.
- 37.Психологическая подготовка футболистов к соревнованиям
- 38.Специальная физическая и психологическая подготовка баскетболиста. Ее цели и задачи.
- 39.Правила баскетбола и судейство.
- 40.Психологическая подготовка баскетболистов к соревнованиям
- 41.Развитие баскетбола в России.
- 42.Современные правила игры в баскетбол.

43. Техническая подготовка и тактические действия баскетболиста.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он достаточно полно раскрыл тему реферата, выполнил реферат в соответствии с требованиями к оформлению и понимает суть приведённой в тексте реферата информацию, правильно излагает свои мысли, представленные в реферате, умеет отстаивать свою точку зрения, правильно понимает суть задаваемых ему вопросов и точно формулирует ответы на них, то допускается до сдачи зачета.

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, реферат не соответствует основным критериям по написанию реферата, а также студент неправильно формулирует ответы на вопросы по теме своего реферата и недостаточно полно излагает свои мысли, то студент не допускается до сдачи зачета и имеет возможность пересдать реферат.

Примерные тестовые задания:

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

- 1) на формирование правильной осанки;
- 2) на гармоничное развитие человека;
- 3) **на всестороннее и гармоничное физическое развитие.**

2. Основными признаками физического развития являются

- 1) **антропометрические показатели;**
- 2) социальные особенности человека;
- 3) особенности интенсивности работы.

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- 1) сила;
- 2) быстрота;
- 3) **стройность;**
- 4) выносливость;
- 5) ловкость;
- 6). гибкость.

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- 1) **быстрота, выносливость, силовая подготовленность;**
- 2) быстрота, ловкость, гибкость;
- 3) сила, быстрота, стройность.

5. Выносливость – это

- 1) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- 2) преодолевать внешнее сопротивление;

3) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

6. Быстрота – это

1) **способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;**

2) способность преодолевать внешнее сопротивление;

3) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

7. Гибкость - это

1) способность преодолевать внешнее сопротивление;

2) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;

3) **способность выполнять движение с большой амплитудой.**

8. Сила – это

1) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

2) **способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;**

3) способность поднимать тяжелые предметы.

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

1) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

2) **способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;**

3) освоить действие и сохранить равновесие.

10. Средства развития быстроты

1) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

2) **бег на короткие дистанции;**

3) подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

1) ловкость;

2) быстроту;

3) **выносливость.**

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

1) прыжки со скакалкой;

2) **подтягивание в висе;**

3) длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- 1) **посредством спортивных и подвижных игр;**
- 2) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- 3) посредством упражнений высокой интенсивности.

14. Выносливость человека не зависит от

- 1) **прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;**
- 2) силы мышц;
- 3) возможностей систем дыхания и кровообращения.

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- 1) бокс;
- 2) керлинг;
- 3) **тяжелая атлетика.**

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

- 1) бокс;
- 2) **гимнастика;**
- 3) армрестлинг.

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

- 1) **спринтерский бег;**
- 2) стайерский бег;
- 3) тяжелая атлетика.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

- 1) общеразвивающими;
- 2) собственно-силовыми;
- 3) **скоростно-силовыми.**

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- 1) фехтование;
- 2) баскетбол;
- 3) **художественная гимнастика.**

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- 1) укрепляют здоровье;
- 2) повышают работоспособность;
- 3) **формируют мускулатуру.**

21. Физическое воспитание — это

1) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

2) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

3) В. часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

4) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

22. Физическое воспитание включает в себя

1) подготовка спортсменов к высшим достижениям;

2) процесс формирования двигательных умений и навыков;

3) воспитание физических качеств;

4) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

23. Физическое воспитание направлено на

1) укрепление здоровья;

2) формирование социально активного человека;

3) адаптацию организма;

4) повышение работоспособности.

24. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

1) развитие интеллекта;

2) соревновательная деятельность;

3) развитие морфологических характеристик;

4) функциональные нагрузки.

25. Физическая подготовка — это

1) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

2) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

3) комплекс морфо-функциональных свойств организма;

4) процесс соревновательной деятельности.

26. Физическое совершенство — это

1) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

2) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

3) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

4) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

27. Физическое развитие - это

1) определенные стороны двигательных возможностей человека;

2) **комплекс морфо-функциональных возможностей человека;**

3) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;

4) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.

28. В концепцию здоровья не входит здоровье

1) психическое;

2) **тактическое;**

3) соматическое (физическое).

29. Техника физических упражнений - это

1) способ применения двигательных действий;

2) отдельные стороны двигательных способностей человека;

3) сбалансированная динамика физической нагрузки;

4) **наиболее эффективный способ выполнения двигательной задачи**

30. Методы физического воспитания - это

1) морфофункциональные способности спортсмена;

2) **способы применения физических упражнений;**

3) способности выполнения максимальных усилий;

4) техники выполнения максимальных усилий.

Критерии оценки тестов:

85% – 100% правильных ответов – «отлично»;

75% – 84% правильных ответов – «хорошо»;

50% – 75% правильных ответов – «удовлетворительно»;

менее 50 % правильных ответов – «неудовлетворительно».

Вопросы к зачету:

1. Методы физического воспитания.

Наглядные, словесные и практические.

2. Цели и средства общей физической подготовки.

Цель общей физической подготовки – достижение высокого уровня общей работоспособности занимающихся. Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах,

плавание, гребля, подвижные и спортивные игры и т.д.

3. Принципы спортивной тренировки.

К принципам относятся:

- направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;*
- непрерывность тренировочного процесса;*
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;*
- волнообразность и вариативность нагрузок;*
- цикличность тренировочного процесса;*
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.*

4. Периодизация тренировочного процесса.

Подготовительный, соревновательный, переходный.

5. Структура урока.

Подготовительная, основная и заключительная часть.

6. Принципы физического воспитания.

Принцип активности, принцип систематичности и последовательности, принципа постепенности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации .

7. Фазы формирования спортивной формы.

Приобретения, сохранения и временная утрата.

8. Виды тренировочного процесса.

Физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка.

9. Методы развития силы.

Метод максимальных усилий, повторных, динамических, ударный метод, круговой метод, игровой и соревновательный метод.

10. Формы проявления скоростных качеств.

Скорость двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движения, способность быстро переключаться с одних действий на другие.

Оценка производится по шкале «зачтено»/«не зачтено»:

– оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнены требования к написанию конспекта, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы, уровень освоения

компетенции достаточный,

– оценка «не зачтено» выставляется, если имеются существенные отступления от требований, уровень освоения компетенции недостаточный.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 03.11.2015)

основная литература

1. Архипова Т.Н. . Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Т.Н. Архипова, А.Б. Архипов. - Москва: Научный консультант, 2019. - 92 с. - ISBN 978-5-907196-43-8. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/375300/reading>. - Текст: электронный.

2. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Н.В. Тычинин. - Воронеж: Воронежский университет инженерных технологий, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032-250-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/361769/reading>. - Текст: электронный.

дополнительная литература

1. Абдулкаримов С.А. Спорт в пространстве времени и культур / С.А. Абдулкаримов. - Москва: Спорт, 2017. - 209 с. - ISBN 978-5-906132-09-3. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/356974/reading>. - Текст: электронный.

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

Электронно-библиотечная система Айбукс.ру: <http://ibooks.ru>.

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

Перечень лицензионного программного обеспечения

1. MS Office 2019 (Microsoft)
2. MS Windows 7 (Microsoft)

в том числе перечень лицензионного программного обеспечения отечественного производства:

1. Kaspersky Endpoint Security (Kaspersky Lab)

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения

1. Adobe Acrobat Reader
2. Open Office (<http://ru.openoffice.org/>)

в том числе перечень свободно распространяемого программного обеспечения отечественного производства:

1. Яндекс.Браузер
2. Антивирус Kaspersky Free
3. 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО).

Профессиональные базы данных:

- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <https://studsport.ru/> - Российский Студенческий Спортивный Союз
- <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ

Информационные справочные системы:

Открытая электронная библиотека «КиберЛенинка»: <https://cyberleninka.ru/>

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Тип помещения	Состав оборудования и технических средств обучения
1	Учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых консультаций	<p>Аудитория 10.</p> <p>Оборудование: Учебная мебель: рабочее место преподавателя, доска, шкаф, спортивный инвентарь для ЛФК: коврики для ЛФК, резинки для растяжки, скакалки, мячи.</p> <p>Технические средства обучения: Переносное мультимедийное оборудование: Ноутбук, с выходом в сеть Интернет и с доступом в электронно-информационную среду института, проектор, экран демонстрационный.</p>

2	Аудитория для самостоятельной работы студентов и выполнения курсовых работ	<p>Аудитория 27.</p> <p>Оборудование: Учебная мебель, рабочее место преподавателя, учебные места для обучающихся, доска, кондиционер.</p> <p>Технические средства обучения: Переносное мультимедийное оборудование: Ноутбук, с выходом в сеть Интернет и с доступом в электронно-информационную среду института, проектор, экран демонстрационный.</p>
---	--	--