

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по УВР**  
**П.Ф. Зубайлова**  
**29 мая 2023 г.**

## Б1.О.ДЭ.01.01 Общая физическая подготовка рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Кафедра гуманитарных дисциплин</b>		
Направление подготовки	Направление	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	
Направленность (профиль) программы бакалавриата	"Русский язык" и "Литература"		
Квалификация	<b>Бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 6, 4, 2	
аудиторные занятия	322,6		
самостоятельная работа	5,4		

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	19		16 5/6		18 3/6		13 5/6		18 1/6		14 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	56	56	54	54	56	56	54	54	56	56	46	46	322	322
Контактная работа (аттестация)			0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6	0,6
Итого ауд.	56	56	54,2	54,2	56	56	54,2	54,2	56	56	46,2	46,2	322,6	322,6
Контактная работа	56	56	54,2	54,2	56	56	54,2	54,2	56	56	46,2	46,2	322,6	322,6
Сам. работа			1,8	1,8			1,8	1,8			1,8	1,8	5,4	5,4
Итого	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	48	48	328	328

Программу составил(и):

*ст.преп., Новрузов В.Ф.;ст.преп., Даниелян Г.Ю.*

Рецензент(ы):

*к.п.н., доцент, Магомедов Р.М.*

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра гуманитарных дисциплин**

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
физическое воспитание обучающихся, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
1. Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки. 2. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе. 3. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья. 4. Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры. 5. Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, составлению и проведению комплексов упражнений различной направленности. 6. Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Индекс:	Б1.О.ДЭ.01.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для освоения данной дисциплины необходимы базовые знания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
<b>3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
УК-7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
<b>3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН</b>	

<b>Знать:</b>
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
<b>Уметь:</b>
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
<b>Владеть:</b>
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>				
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». /Пр/	1	14	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э4
1.2	Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении /Пр/	1	14	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э10
	<b>Раздел 2. Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>				
2.1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. /Пр/	1	14	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э7 Э8
2.2	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /Пр/	1	14	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э4 Э11
	<b>Раздел 3. Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>				

3.1	Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. /Пр/	2	26	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3
<b>Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b>					
4.1	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. /Пр/	2	28	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э4 Э9 Э13
4.2	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. /Ср/	2	1,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э4
4.3	/КРАз/	2	0,2		
4.4	/Зачёт/	2	0		
<b>Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>					

5.1	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. /Пр/</p>	3	28	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э7 Э12
	<b>Раздел 6. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом</b>				
6.1	<p>Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками /Пр/</p>	3	28	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э5 Э6
	<b>Раздел 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</b>				
7.1	<p>Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. /Пр/</p>	4	14	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э6

7.2	<p>Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта</p> <p>/Пр/</p>	4	14	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э7
	<b>Раздел 8. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>				
8.1	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. /Пр/</p>	4	12	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э4
8.2	<p>Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. /Пр/</p>	4	14	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
8.3	<p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p> <p>/Ср/</p>	4	1,8	УК-7.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э3
8.4	/КРАЗ/	4	0,2		
	<b>Раздел 9. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта</b>				

9.1	Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. /Пр/	5	28	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2
<b>Раздел 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями</b>					
10.1	Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом. /Пр/	5	28	УК-7.1 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
<b>Раздел 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.</b>					
11.1	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. /Пр/	6	24	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2
<b>Раздел 12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта</b>					
12.1	Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. /Пр/	6	22	УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э3 Э5
12.2	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности. /Ср/	6	1,8	УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1Л3.1
12.3	/КРАз/	6	0,2		
12.4	/Зачёт/	6	0		

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету (2 семестр):  
Сдача контрольных нормативов



Вопросы к зачету (4 семестр):  
Сдача контрольных нормативов

Вопросы к зачету (6 семестр):

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
3. Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Методологические основы теории обучения двигательным действиям.
10. Предпосылки успешного обучения двигательным действиям.
11. Структура процесса обучения двигательным действиям.
12. Принципы обучения в физическом воспитании.
13. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
14. Двигательные умения и навыки.
15. Характеристика форм организации физического воспитания студентов, многообразие форм.
16. Формы организации физического воспитания в вузе.
17. Формы организации физического воспитания студентов по месту - жительства.
18. Принципы и методы дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям.
19. Врачебно-педагогический контроль на учебных занятиях по физическому воспитанию.
20. Роль музыки при обучении движениям.
21. Музыкальное сопровождение в процессе начального обучения двигательным действиям.
22. Средства и методы работы на учебных занятиях со студентами, освобожденными от физической культуры.
23. Воспитание у студентов привычки систематически заниматься упражнениями.
24. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
25. Обучение двигательным действиям (практическое освоение).
26. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
27. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
28. Роль профессиональной физической подготовки.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
31. Участие в физкультурно-спортивно массовых мероприятиях и соревнованиях.
32. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
33. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
34. Практическое применение метода для решения задач физического воспитания.
35. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
36. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
37. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
38. Руководство самостоятельными занятиями.
39. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
40. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.

## 5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены

## 5.3. Оценочные средства

Вопросы для устного опроса:

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.
3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений.
2. Заносите данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вопросы для устного опроса:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?

3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
  4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
  5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
  6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
  7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
  8. Назовите основные функции питания.
  9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
  10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
- Задания для самостоятельной работы:
1. Рассчитайте свой суточный расход энергии.
  2. Сбалансируйте потребление основных источников энергии с суточным расходом.

### Раздел 3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Вопросы для устного опроса:

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучите динамику собственной работоспособности в течение суток.
2. Сбалансируйте соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности.

### Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

### Раздел 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для устного опроса:

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.
2. Выполняйте комплекс ежедневно и отметите повышение общей работоспособности организма.

### Раздел 6. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

Вопросы для устного опроса:

1. Питание как фактор здорового образа жизни.
2. Борьба с вредными привычками.

### Раздел 7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Вопросы для устного опроса:

1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?
2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

Задания для самостоятельной работы:

1. Выберите дистанцию, которую Вы в состоянии преодолеть легко бегом с самой низкой интенсивностью работы.
2. Пробегайте эту дистанцию через день в одно и то же время в течение 1–2 месяцев регулярно и обнаружите насколько легче организм справляется с нагрузкой (систематичность приведет к сверхвосстановлению организма).

#### Раздел 8. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
6. На чём основан метод корреляции?

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.

#### Раздел 9. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта

Вопросы для устного опроса:

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
6. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

#### Раздел 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

Вопросы для устного опроса:

1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля
3. Укажите объективные данные самоконтроля
4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

Задания для самостоятельной работы:

1. Провести самостоятельно пробу Генчи.
2. Провести самостоятельно пробу Штанге.

#### Раздел 11. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Вопросы для устного опроса:

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
2. Критерии эффективности здорового образа жизни?

#### Раздел 12. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта

Вопросы для устного опроса:

1. Коррекция физического развития.
2. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
3. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности

Тестовые задания

1. Вид спорта, известный как "Королева спорта":

- а) Легкая атлетика
- б) Стрельба из лука
- в) Художественная гимнастика
- г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1924 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) Армреслинг
- б) Биатлон
- в) Бобслей
- г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

- а) Золотая медаль
- б) Лавровый венок
- в) Кубок
- г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипертитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя оставляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;

- в) игра под кольцом;  
г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;  
б) к волейболу;  
в) к настольному теннису;  
г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м  
б) 35км 195м  
в) 40км 192м  
г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;  
б) ночлег;  
в) причал;  
г) привал.

Контрольные упражнения

1. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 1 мин.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на скамейке (по желанию на полу), руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

3. Приседания на двух ногах.

для девушек: - приседания на двух ногах. ИП – основная стойка.

Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки:

- 1) отрывание пяток от пола;
- 2) положение бедер не параллельно полу;
- 3) положение стоп шире или уже плеч;
- 4) неполное разгибание коленей при выпрямлении

4. Прыжки со скакалкой.

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

5. Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на животе на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», локти касаются мата, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов, пересекая локтями линию плеч, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно

выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии плеч;
- 2) отсутствие касания локтями мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

6. Упор лёжа на локтях («планка»)

Корпус и линия ног составляют «одну линию». Взгляд направлен вперёд-вниз. Опора на всю поверхность предплечий. Ноги опираются на носки стоп.

7. Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».

Упражнение выполняется в максимальном темпе. Фиксируются положения упор лёжа и упор присев. Руки прямые, в локтях не сгибать.

8. Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос

Тесты

Контрольные упражнения

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a>
Л1.2	Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	Омск: Издательство ОмГТУ, 2017	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a>
Л1.3	Гришина Ю. И.	Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497</a>

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142220</a>
Л2.2	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>
Л2.3	Тверских В. В.	Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки: учебно-методический комплекс	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574256">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574256</a>

##### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
--	---------------------	----------	-------------------	--------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
ЛЗ.1	Лопатин Н. А.	Физическая культура: учебно-методический комплекс	Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274187">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274187</a>

### 6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <a href="http://www.biblioclub.ru/">http:// www.biblioclub.ru/</a>			
Э2	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>			
Э3	Педагогическая библиотека <a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>			
Э4	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>			
Э5	УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам».URL: <a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>			
Э6	Электронная Библиотека Гумер – <a href="http://www.gumer.info">www.gumer.info</a>			
Э7	Национальная электронная библиотека (НЭБ) <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>			
Э8	Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>			
Э9	Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации - <a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>			
Э10	КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>			
Э11	Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <a href="http://elib.gnpbu.ru">http://elib.gnpbu.ru</a> .			
Э12	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>			
Э13	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>			

### 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

### 6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Юридическая справочная система «Система Юрист»	<a href="https://www.1jur.ru/">https://www.1jur.ru/</a>
Университетская библиотека онлайн	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Педагогическая библиотека	<a href="http://pedlib.ru/">http://pedlib.ru/</a>
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>



УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	<a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>
---	---

### 6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.
Технология формирования ключевых компетентностей	Формирование и развитие ключевых компетентностей как учебных достижений, востребованных в современном мире

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

11	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Компьютерные столы и стулья ученические компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
----	--------------------------------------	----	--	---

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

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, профилактику заболеваний связанных с умственным и физическим утомлением. Занятия базируются на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении курса «Физическая культура и спорт». В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенту не обходимо:

- систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по дисциплине в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой, физическими упражнениями и спортом;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.

Программой предусмотрена сдача студентами зачёта по дисциплине.

К зачёту допускаются студенты, полностью освоившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.