

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора УрСЭИ (филиал)
ОУП ВО "АТиСО" по УВР

 О.В. Зубкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая физическая подготовка

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль)

Корпоративные информационные системы

Квалификация выпускника

Бакалавр

Кафедра: Гуманитарных и общественных дисциплин

Разработчики программы:

Лукашевич Татьяна Станиславовна

Программа обсуждена на заседании кафедры Гуманитарных и общественных дисциплин

Заведующий кафедрой Гуманитарных и общественных дисциплин

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
2.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине	3
2.2. Результаты освоения образовательной программы	3
3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	4
5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
5.1. Содержание дисциплины (модуля)	5
5.2. Разделы / темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий	6
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	7
7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА	10
8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	11
9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	12
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	12
11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	13

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
2. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины Общая физическая подготовка направлено на формирование следующих компетенций:

универсальных компетенций и индикаторов их достижения:

Категория (группа) УК	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижений универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.. УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.. УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой..

2.2. Результаты освоения образовательной программы:

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

- 3.преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- 4.выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- 5.осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть (навыки и/или опыт деятельности):

- 1.навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.
- 2.навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
- 3.навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части направления подготовки 09.03.03 Прикладная информатика профиль "Корпоративные информационные системы".

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины	Всего часов		
	Для очной формы обучения	Для очно-заочной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/часов)	0 / 328	0 / 0	0 / 0
Контактная работа – аудиторные занятия:	100		
Лекции	10		
Семинары, практические занятия	80		
Контактная работа (зачет, экзамен, курсовая работа)	10		
Самостоятельная работа обучающегося	228		
Промежуточная аттестация			
Вид промежуточной аттестации	Зачет		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Динамика работоспособности студентов в учебном году, регулирование работоспособности и профилактика утомления.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Экономическая эффективность физической культуры и спорта. Внедрение физкультурно-массовой работы на предприятиях как одно из направлений профсоюзной деятельности. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Цели, задачи, средства ППФП, место в системе подготовки бакалавра. Факторы, определяющие содержание ППФП, методика подбора средств ППФП. Основное содержание ППФП бакалавра. Производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

5.2 Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий

Общая трудоемкость изучения дисциплины по учебному плану: 3.Е. (часов) 0/328

Форма обучения: очная

Вид контроля: Зачет

№	Наименование темы	Вс	с	о	Ле	к	ц	ии	м	ин	ар	ци	и	/	А	те	ль	на	ом	пе	те	а	(с	сы
1	Тема 1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	63			2				16							45				УК-7			Л.1-7	
2	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	63			2				16							45				УК-7			Л.1-7	
3	Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	63			2				16							45				УК-7			Л.1-7	
4	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	63			2				16							45				УК-7			Л.1-7	
5	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	66			2				16							48				УК-7			Л.1-7	

6	Промежуточная аттестация (часов)	10			10			
	Всего часов	328	10	80	10	228		

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Самостоятельная работа включает следующие ее виды:

- изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану;
- самоподготовка к практическим и другим видам занятий – расчетно-аналитическая работа по индивидуальному учебному заданию;
- самостоятельная работа слушателей при подготовке к итоговому тестированию.

Эти виды работ предполагают:

- самостоятельную работу слушателя в библиотеке;
- изучение материалов специализированных сайтов по темам дисциплины в сети Интернет;
- изучение электронных учебных материалов (электронных учебников, методических материалов, представленных на сайте УрСЭИ);

Задания для самостоятельной работы слушателей включают в себя:

- выполнение тестовых заданий, размещенных в программной оболочке Moodle – по темам, вынесенным на самостоятельное изучение;
- подготовка докладов по отдельным вопросам курса.

Указания и задания по самостоятельной работе выдаются на практических занятиях с учетом индивидуального уровня освоения материала слушателями.

Перечень вопросов для самостоятельной работы

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
4. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
6. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
7. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
10. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
11. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
12. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
13. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
14. Упражнения, способствующие развитию силовых способностей.
15. Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей.
16. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости.

Тема 1. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Здоровье человека как ценность.
2. Виды здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Режим труда и отдыха.
6. Правильная организация сна.
7. Организация двигательной активности.
8. Рациональное питание – организация и принципы
9. Закаливание – принципы и средства.
10. Правила личной гигиены.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.

Вопросы для дискуссии

1. Здоровье человека как ценность.
2. Резервы организма и их значение для здоровья.
3. Здоровый образ жизни – что это такое?
4. Факторы, влияющие на образ жизни человека.
5. Влияние внешней и внутренней среды на здоровье человека.
6. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
7. Значение режима сна для организма человека.
8. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
9. Двигательная активность в здоровом образе жизни.
10. Способы контроля массы тела.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Экономическая эффективность физической культуры и спорта.
2. Обеспечение высокого уровня психофизической готовности будущих специалистов.
3. Определение ППФП, ее цели и задачи.
4. Место ППФП в системе физического воспитания.
5. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
6. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
7. Методика подбора средств ППФП студентов.
8. Динамика работоспособности.
9. Условия высокой умственной работоспособности.
10. Физиологические основы производственной гимнастики.
11. Формы производственной гимнастики.
12. Упражнения для комплексов производственной гимнастики.
13. Требования к составлению комплексов производственной гимнастики.
14. Содержание комплексов для 1-2 групп профессий.
15. Содержание комплексов для 3-4 групп профессий.
16. Самомассаж как средство восстановления работоспособности.

Вопросы для дискуссии

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка – что это такое.
2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Виды спорта, способствующие развитию качеств, важных для избранной профессии.
4. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Производственная гимнастика.
6. Характер и условия труда, влияющие на утомление.
7. Производственная гимнастика. Особенности упражнений и физической нагрузки при умственной работе.
8. Утренняя гимнастика и ее задачи.

Практические задания

Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)¶Поднимание корпуса (сед) из положения лежа, руки за головой, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз за 30 сек.)¶Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см.)¶Прыжок с места толчком 2-х ног (см.)¶Приседания на 2-х ногах, руки за головой (кол-во раз)¶

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Понятия физической культуры и физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методический принцип сознательности и активности.
4. Методические принципы наглядности и доступности.
5. Методические принципы систематичности и динамичности.
6. Средства физического воспитания.
7. Физическая нагрузка, ее объем и интенсивность.
8. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
9. Основные физические качества. Сила.
10. Физическое качество быстрота.
11. Физическое качество выносливость. Физическое качество ловкость (координационные способности).
12. Физическое качество гибкость.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
14. Структура подготовленности спортсмена. Физическая и техническая подготовленность.
15. Тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
16. Спорт. Спорт массовый и высших достижений.
17. Вид спорта и спортивные дисциплины.
18. Классификация видов спорта.
19. ЕВСК. Спортивные разряды и звания в РФ.
20. Система и особенности студенческих соревнований.

Вопросы для дискуссии

1. Основные физические способности (качества) человека.
2. Физическое качество - сила. Методы развития силы.
3. Физическое качество - выносливость. Методы развития выносливости.
4. Выносливость и ее связь с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами.
5. Физическое качество - быстрота. Методы развития быстроты.
6. Физическое качество - гибкость. Методы развития гибкости.
7. Физическое качество - ловкость. Методы развития ловкости.
8. Схема построения занятия.
9. Понятие «физическая подготовка». Основная, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка.
10. Методика обучения двигательным навыкам. Этапы формирования двигательного навыка.

Практические задания

Бег на 30 метров (секунд)¶или бег на 60 метров (секунд)¶или бег на 100 метров (секунд)¶Бег на 3 километра (мин:сек)¶Подтягивание из виса на высокой перекладине¶(кол-во раз)¶или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)¶или рывок гири 16кг¶(кол-во раз)¶Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)¶

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Врачебный контроль, его цели и задачи.
2. Медицинское обследование, его задачи.
3. Виды медицинского обследования.
4. Распределение студентов по медицинским группам.
5. Определение телосложения.
6. Критерии физического развития.
7. Методы стандартов, корреляции, индексов.
8. Понятия функциональной диагностики.
9. Функциональные пробы в состоянии покоя.
10. Функциональные пробы и тесты с физической нагрузкой.
11. Педагогический контроль, его цели и задачи.
12. Виды и содержание педагогического контроля.
13. Самоконтроль, его содержание.
14. Дневник самоконтроля.
15. Объективные показатели самоконтроля.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Функциональные пробы и тесты при самоконтроле.
18. Критерии оценки самоконтроля.
19. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги.

Вопросы для дискуссии

1. Врачебный контроль, его цели и задачи. Виды медицинского обследования.
2. Определение телосложения и критерии физического развития.
3. Функциональная диагностика. Функциональные пробы в состоянии покоя и с физической нагрузкой.
4. Педагогический контроль, его цели и задачи, виды и содержание.
5. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
6. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
7. Критерии оценки самоконтроля.
8. Отклонения в состоянии здоровья в процессе занятий физкультурой и спортом: боль в боку, «мертвая точка», сердцебиение, одышка, судороги.

Практические задания

Челночный бег 3х10м (секунд)¶Прыжок в длину¶с разбега (см)¶или прыжок в длину¶с места (см)¶Метание спортивного снаряда весом 700г (метров)¶Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)¶Бег на лыжах 5км (мин:сек)¶или кросс на 5км по пересечённой местности (мин:сек)¶Плавание на 50м (мин:сек)¶

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Темы докладов, рефератов, сообщений

1. Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физической нагрузки с учетом учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
9. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
11. Пульсовые режимы рациональной физической нагрузки для студентов.
12. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
14. Особенности занятий, направленных на активный отдых.
15. Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
16. Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.
17. Профилактика травматизма.

Вопросы для дискуссии

- Двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Организация занятий физическими упражнениями.
 3. Формы и содержание самостоятельных занятий.
 4. Возрастные особенности содержания занятий.
 5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
 6. Управление самостоятельными занятиями с учетом индивидуальных особенностей занимающегося.
 7. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
 8. Особенности занятий, направленных на активный отдых.
 9. Особенности занятий, направленных на коррекцию физического развития и телосложения.
 10. Особенности занятий, направленных на акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Практические задания

Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)¶или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)¶Самозащита без оружия (очки)¶Туристический поход с проверкой туристских навыков¶

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566357>.

2. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие : [16+] / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-4753-6. – Текст : электронный
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600785>.
4. Анисимов, М.П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата : [16+] / М.П. Анисимов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>. – Библиогр.: с. 85. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

5. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588433>.
6. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588595>.
7. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587121>.
8. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583140>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Интернет-ресурсы, информационные и справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	www.lib.sportedu.ru
2	Сайт НИИ Спортивного государственного университета физической культуры, спорта и туризма.	http://science.sportedu.ru/
3	Энциклопедия по видам спорта	http://www.infosport.ru/sp/
4	Специализированный портал "Здоровье и образование"	http://www.valeo.edu.ru/data/index.php

9. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения, в которых проводятся занятия, представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий. Данные аудитории оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Компьютеры, информационно-телекоммуникационные сети, аппаратно-программные и аудиовизуальные средства, находящиеся в учебных аудиториях:

- персональный компьютер или ноутбук (для преподавателя) с выходом в сеть интернет;
- проектор;
- акустическая система
- экран для проектора;
- доска маркерная (ученическая доска);

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и имеют возможность подключения к сети интернет и обеспечивают доступ к электронной информационно-образовательной среде академии.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- практические занятия;
- лекционные занятия;
- самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение пройденного материала, подготовка к практическим занятиям, работа с литературой.

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий.

Специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение активного метода обучения. Таким образом, в учебном процессе по физической культуре применяются следующие интерактивные формы проведения практических занятий:

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах (тесты физической подготовленности);
- информационные сообщения по дисциплине (рефераты);

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования активных и интерактивных форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (ОФП)» удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется: разделом программы; формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная); особенностями контингента студентов (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

Интерактивным формам обучения отводится не менее 50 процентов от общего объема аудиторных занятий по дисциплине.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Код ком п.	Идентиф.	Тип задания	Уровень	Вре м я (мин)	Задание	Ключ
У К-7	Знать	Задание закрытого типа на установление соответствия	Базовый	5	Установите соответствие между ситуацией и характеристикой нагрузки. Ситуации: 1) Прыжки в длину с места с увеличением дистанции; 2) Ежедневная ходьба 5 км; 3) Упражнения на тренажёрах с ростом веса; 4) Наклоны и повороты туловища. Характеристики: А) Развитие выносливости и кардиореспираторно й системы; Б) Совершенствование скоростно-силовых качеств и координации; В) Повышение гибкости и подвижности суставов; Г) Развитие силы и гипертрофия мышц.	1-Б, 2-А, 3-Г, 4- В
У К-7	Уметь	Задание закрытого типа на установление соответствия	Повыше нный	6	Установите соответствие между ситуацией и характеристикой занятия. Ситуации: 1) Утренняя гимнастика 10–15 мин; 2) Подготовка к забегу на 5 км; 3) Скалолазание; 4) Плавание 30 мин после работы. Характеристики: А)	1-Б, 2-В, 3-А, 4- Г

					Развитие специфических двигательных навыков и безопасности; Б) Поддержание тонуса и профилактика гиподинамии; В) Совершенствование выносливости и целеполагание; Г) Гармоничная нагрузка и релаксация.	
У К-7	Знать	Задание закрытого типа на установление последовательности	Базовый	4	Расположите виды упражнений по возрастанию интенсивности: 1) Ходьба в спокойном темпе; 2) Интервальный спринт; 3) Лёгкая растяжка; 4) Бег в среднем темпе 3 км.	1, 3, 4, 2
У К-7	Уметь	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	5	Расположите этапы составления индивидуальной программы самоподготовки: 1) Определить цели и задачи; 2) Подобрать упражнения и методики; 3) Оценить состояние здоровья и уровень подготовленности; 4) Составить график занятий и контроля.	3, 1, 2, 4
У К-7	Практический опыт	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	5	Расположите этапы тренировочного занятия: 1) Основная часть; 2) Заключительная часть; 3) Разминка; 4) Оценка самочувствия и самоконтроль.	3, 1, 2, 4

У К-7	Знать	Задание комбинированно го типа с выбором одного верного ответа и обоснованием	Базовый	3	Какой вид упражнений наиболее эффективен для развития общей выносливости при занятиях 3–4 раза в неделю? Варианты: А) Силовые с максимальными отягощениями; Б) Спринтерский бег 100–200 м; В) Длительный равномерный бег 30– 60 мин; Г) Упражнения на гибкость.	Ответ: В. Обоснование: длительный равномерный бег активизирует аэробные процессы, повышая эффективность сердечно- сосудистой и дыхательной систем.
У К-7	Практиче ский опыт	Задание комбинированно го типа с выбором одного верного ответа и обоснованием	Повыше нный	5	Офисный работник (8–10 ч за компьютером) хочет предотвратить гиподинамию и снизить стресс при 30–40 мин в день. Какой комплекс эффективнее? Варианты: 1) Три силовые тренировки по 2 ч; 2) Ежедневные 15 мин НПТ и 15 мин растяжек; 3) Ежедневная 30-мин ходьба и 10 мин дыхательных упражнений; 4) Футбол 1 раз в неделю 2 ч.	Ответ: 3. Обоснование: умеренная ежедневная ходьба и дыхательные упражнения профилактируют гиподинамию, снижают стресс и легко встраиваются в режим дня.
У К-7	Знать	Задание комбинированно го типа с выбором одного верного ответа и обоснованием	Базовый	3	Выберите верное определение термина «физическая подготовленность». Варианты: 1) Процесс регулярных занятий спортом для высоких результатов; 2)	Ответ: 2. Обоснование: физическая подготовленность отражает практический результат тренировки — развитие силы, выносливости,

					Уровень развития физических качеств и двигательных навыков, достигнутый благодаря упражнениям; 3) Совокупность знаний о ЗОЖ; 4) Состояние полного физического благополучия.	ловкости и освоение двигательных действий.
У К-7	Уметь	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа и обоснованием	Повышенный	5	Какой подход к построению индивидуальной программы физической активности наиболее эффективен с точки зрения ЗОЖ? Варианты: 1) Экстремальные виды спорта 3–4 раза в неделю без разминки; 2) Однотипные силовые упражнения ежедневно с максимальной нагрузкой; 3) Сбалансированный недельный план: аэробика, силовые 2–3 раза, растяжка, дни отдыха; 4) Только утренняя гимнастика 5–10 мин.	Ответ: 3. Обоснование: сбалансированный план обеспечивает гармоничное развитие качеств, снижает риск травм и поддерживает мотивацию.
У К-7	Практический опыт	Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов и развёрнутым обоснованием	Повышенный	6	Выберите действия, укрепляющие здоровье при самостоятельных занятиях: 1) Ежедневная зарядка 15–20 мин с постепенным ростом нагрузки; 2) Силовые 3 раза в	Ответы: 1, 3. Обоснование: постепенная нагрузка и регулярные прогулки укрепляют организм; занятия без разминки и без подготовки травмоопасны.

					неделю без разминки; 3) Прогулки 30–60 мин на свежем воздухе с утренней гимнастикой; 4) Соревнования без подготовки.	
У К-7	Практический опыт	Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов и развёрнутым обоснованием	Повышенный	6	Какие компоненты обязательно должны быть в недельной программе физического самосовершенствования? 1) Силовые 2–3 раза в неделю; 2) Ежедневные НПТ; 3) Аэробика не менее 150 мин в неделю; 4) Упражнения на гибкость 2–3 раза в неделю.	Ответы: 1, 3, 4. Обоснование: силовые, аэробные нагрузки и растяжка формируют сбалансированную программу; ежедневные НПТ ведут к перетренированности.
У К-7	Знать	Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов и развёрнутым обоснованием	Базовый	4	Какие термины относятся к упражнениям на развитие гибкости? 1) Стретчинг; 2) Пауэрлифтинг; 3) Динамическая растяжка; 4) Йога с акцентом на растяжку.	Ответы: 1, 3, 4. Обоснование: стретчинг, динамическая растяжка и йога развивают гибкость; пауэрлифтинг направлен на развитие силы.
У К-7	Уметь	Задание комбинированного типа с выбором нескольких верных ответов и развёрнутым обоснованием	Повышенный	6	Для группы студентов 1 курса (17–18 лет, средний уровень) нужно развивать силу, выносливость, гибкость и координацию. 3 занятия по 60 мин. Какие комплексы оптимальны? 1) 10 мин разминка, 40 мин силовые с гантелями, 10 мин заминка; 2) 15 мин разминка, 20 мин круговая тренировка,	Ответы: 2, 4. Обоснование: комплексы 2 и 4 обеспечивают разностороннее развитие всех целевых качеств; 1 и 3 — односторонние.

					20 мин подвижные игры, 5 мин заминка; 3) 60 мин бег без других упражнений; 4) 10 мин разминка, 25 мин гибкость, 20 мин координация, 5 мин заминка.	
У К-7	Знать	Задание открытого типа	Высокий	8	Назовите не менее пяти ключевых компонентов здорового образа жизни и кратко поясните роль каждого.	1) Регулярная физическая активность; 2) Сбалансированное питание; 3) Полноценный сон 7–9 ч; 4) Отказ от вредных привычек; 5) Управление стрессом; 6) Регулярный медицинский контроль. (Любые 5 с пояснением).
У К-7	Уметь	Задание открытого типа	Высокий	8	Опишите три основных этапа самостоятельной тренировки. Для каждого укажите цель и 2–3 примера упражнений (не более 50 слов на этап).	1) Разминка — подготовка мышц и суставов: ходьба 2 мин, вращения руками, наклоны. 2) Основная часть — развитие качеств: отжимания 3×10, приседания 3×15, скакалка 3 мин. 3) Заминка — снижение нагрузки: спокойная ходьба, статические растяжки, дыхательные упражнения.

У К-7	Практиче ский опыт	Задание открытого типа	Базовый	5	Назовите виды утомления, возникающие при занятиях физическими упражнениями, и укажите их основные признаки.	Умственное, физическое (мышечное), сенсорное, эмоциональное. Признаки: снижение работоспособност и, ухудшение внимания и координации, мышечная слабость, головная боль.
----------	-----------------------	---------------------------	---------	---	--	--