

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Капиева Кнарик Робертовна

Должность: Зав. кафедрой педагогики, психологии и физической культуры

Дата подписания: 03.06.2024 11:15:57

Уникальный программный ключ:

f0380548ab1ccca55fbd50787734e6d2a58a55f

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Факультет гуманитарного образования
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

зав. кафедрой

педагогики, психологии и
физической культуры

 К.Р. Капиева

«14» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 51.03.04 Музеология и охрана объектов
культурного и природного наследия

Профиль подготовки: Цифровые технологии в музейной индустрии

Форма обучения – очная, заочная

Краснодар 2024

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Общая физическая подготовка» базовой части Блока 1 студентам очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия, профиль подготовки Цифровые технологии в музейной индустрии.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, по направлению подготовки 51.03.04 Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия (№ 1180 от 06.12.2017).

Рецензенты:

Советник при ректорате КГИК

С.В. Фенев

Преподаватель СПО КГИК

А.П. Шутько

Составитель:

Ст. преподаватель кафедры педагогики, психологии и физической культуры
А.Е. Болотов

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры 14 мая 2024 г., протокол № 13.

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» одобрена и рекомендована к использованию в учебном процессе Учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «КГИК» от 23 мая 2024 г., протокол № 9.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО | 4 |
| 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций | 4 |
| 4. Структура и содержание дисциплины | 5 |
| 4.1. Структура дисциплины: | 5 |
| 4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы | 6 |
| 5. Образовательные технологии | 13 |
| 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: | 13 |
| 6.1. Контроль освоения дисциплины | 13 |
| 6.2. Фонд оценочных средств | 14 |
| 7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля) | 19 |
| 7.1. Основная литература | 19 |
| 7.2. Дополнительная литература | 20 |
| 7.3. Периодические издания | 20 |
| 7.4. Интернет-ресурсы | 20 |
| 7.5. Методические указания и материалы по видам занятий | 21 |
| 7.6. Программное обеспечение | 22 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) | 22 |
| 9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля) | 23 |

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины «Общая физическая подготовка» является 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.

Задачи дисциплины «Общая физическая подготовка»:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка», находящаяся в учебном плане в вариативной части Б1.В.ДВ.01.01- сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Цель дисциплины «Общая физическая подготовка» достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач. Дисциплина ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и базируется на знаниях, полученных при изучении предшествующих дисциплин.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С УСТАНОВЛЕННЫМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны демонстрировать следующие результаты.

| Наименование компетенций | Индикаторы сформированности компетенций | | |
|--------------------------|---|--------------|-----------------------|
| | знать | уметь | владеть |
| УК-7. Способен | • научно- | • определять | • опытом рациональной |

| | | | |
|---|--|--|---|
| поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | биологические и практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни • основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма. | индивидуальные режимы физической нагрузки • контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией | организации и проведения самостоятельных занятий в соответствии с индивидуальными возможностями организма • опытом применения средств оздоровления для самокоррекции здоровья и физического развития |
|---|--|--|---|

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Структура дисциплины

По очной форме обучения общий объем дисциплины составляет -328 часов.

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах/ з.е) | | | | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|-------------------|---------|---|----|----|-----|---|
| | | | Л | ПЗ | ИЗ | СР | |
| 1 | Легкая атлетика | 1 | | 16 | | 38 | |
| 2 | Спортивные игры | 2 | | 16 | | 38 | зачет |
| 3 | Легкая атлетика | 3 | | 16 | | 38 | |
| 4 | Спортивные игры | 4 | | 16 | | 38 | зачет |
| 5 | Легкая атлетика | 5 | | 16 | | 38 | |
| 6 | Спортивные игры | 6 | | 14 | | 42 | зачет |
| Итого | | | | 96 | | 232 | |
| Всего | | | 328 | | | | |

По заочной форме обучения общий объем дисциплины составляет -328 часа.

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|-------------------|---------|--|---|
| | | | | |

| | | | Л | ПЗ | Контроль | И З | СР | |
|---|-----------------|---|-----|----|----------|--------|-----|-------|
| 1 | Легкая атлетика | 1 | 2 | | | | 52 | |
| 2 | Спортивные игры | 2 | 4 | | | | 50 | Зачет |
| 3 | Легкая атлетика | 3 | 2 | | | | 52 | |
| 4 | Спортивные игры | 4 | 4 | | | | 50 | зачет |
| 5 | Легкая атлетика | 5 | 2 | | | | 52 | |
| 6 | Спортивные игры | 6 | 4 | | | | 54 | зачет |
| | Итого | | 18 | | | | 310 | |
| | Всего | | 328 | | | | | |

4.2. Тематический план освоения дисциплины по видам учебной деятельности и виды самостоятельной (внеаудиторной) работы

| №№ темы | Название раздела | Всего часов | Количество часов | | Формируе м ые компе тенции |
|----------------------------------|---|----------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | | практические | Самосто ятельная работа | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 |
| <i>1 семестр</i> | | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | |
| | <u>Практические занятия</u> Бег. Прыжки. - высокий, низкий старт; - стартовое ускорение; - бег на короткие дистанции (спринт); - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега. <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 28 | 8 | 20 | УК-7 |
| | <u>Практические занятия</u> <u>Метания. Бег</u> - метание теннисного мяча на дальность; - метание теннисного мяча на точность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; | 26 | 8 | 18 | УК-7 |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|----|---|-----|------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - толкание ядра со скачка - бег на средние дистанции; - бег на длинные дистанции; - кросс. <p><u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> | | | | |
| 2 семестр | | | | | |
| Раздел 2 Спортивные игры | | | | | |
| | <p><u>Практические занятия</u> <u>Волейбол</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача; - верхняя подача; - двухсторонняя игра <p><u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> | 28 | 8 | 20 | УК-7 |
| | <p><u>Практические занятия</u> <u>Баскетбол</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча правой, левой; - передача мяча от груди; - передача мяча сверху; - передача мяча снизу; - бросок в корзину двумя руками; - бросок в корзину одной рукой; - штрафные броски; -двухсторонняя игра <p><u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> | 26 | 8 | 18 | УК07 |
| Вид контроля -зачет | | | | | |
| | Всего | | | 108 | |
| 3-семестр | | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | |
| | <p><u>Практические занятия</u> Бег Прыжки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общая физическая подготовка ; - высокий, низкий старт; - бег на короткие дистанции (спринт); - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега; - тройной прыжок. <p><u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> | 28 | 8 | 20 | УК-7 |
| | <p><u>Практические занятия</u> Метания. Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общая физическая подготовка; - метание резинового мяча на дальность; - метание спортивного снаряда (гранаты); | 26 | 8 | 18 | УК-7 |

| | | | | | |
|---|---|----|---|-----|------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка. - бег на средние дистанции; - бег с препятствиями; - бег на длинные дистанции <p><u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> | | | | |
| 4 семестр | | | | | |
| Раздел 2 <u>Спортивные игры</u> | | | | | |
| | <p><u>Практические занятия</u> <u>Волейбол</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Общая физическая подготовка; - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача <p><u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> | 28 | 8 | 20 | |
| | <p><u>Практические занятия</u> <u>Баскетбол.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Общая физическая подготовка; - ведение мяча боком, спиной; - передача мяча от плеча; - передача мяча сверху одной рукой; - передача мяча снизу с отскоком; - бросок в корзину двумя руками; - бросок в корзину одной рукой; - штрафные броски, 6-метровые броски; - двухсторонняя игра <p><u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> | 26 | 8 | 18 | УК-7 |
| | Вид итогового контроля - зачет | | | | |
| | ВСЕГО за уч.год: | | | 108 | |
| 5-семестр | | | | | |
| Раздел 1. <u>Легкая атлетика</u> | | | | | |
| | <p><u>Практические занятия</u> Бег Прыжки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общая физическая подготовка; - высокий, низкий старт; - бег на короткие дистанции (спринт); - эстафетный бег; - барьерный бег; - бег на длинные дистанции; - прыжки в длину с разбега; - тройной прыжок; - прыжки в высоту. | 28 | 8 | 20 | УК-7 |

| | | | | | |
|--|--|----|---|-----|------|
| | <u>Практические занятия</u> <u>Метания. Бег</u> - Общая физическая подготовка; - метание резинового мяча на дальность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - метание копья. - эстафетный бег; - барьерный бег; - бег на длинные дистанции <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 26 | 8 | 18 | УК-7 |
| 6 семестр | | | | | |
| Раздел 2 <u>Спортивные игры</u> | | | | | |
| | <u>Практические занятия.</u> Волейбол Баскетбол - Общая физическая подготовка; - передача мяча одной-двумя руками сверху; - передача мяча одной-двумя руками снизу; - верхняя подача в прыжке; - нападающий удар; - двухсторонняя игра в волейбол: - передача мяча из-за головы; - передача мяча сбоку; - передача мяча снизу; - бросок в корзину одной рукой в прыжке; - штрафные броски; - двухсторонняя игра <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 26 | 6 | 20 | УК-7 |
| | <u>Практические занятия</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - упражнения специфичные для избранной профессии - спортивные игры адекватные избранной профессии <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | 30 | 8 | 22 | УК-7 |
| | Вид итогового контроля - зачет | | | | |
| | Всего за уч. год | | | 112 | |
| | ИТОГО: | | | 328 | |

По заочной форме обучения

| №№ темы | Название раздела | Всего часов | Количество часов | | Формируемые компетенции |
|----------------------------------|---|-------------|------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | Лекции | Самостоятельная работа | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | |
| 1 семестр | | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | |
| | Лекция. Основы обучения студентов двигательным действиям | 2 | 2 | | УК-7 |
| | Самостоятельная работа. Бег, прыжки, метания. - бег на короткие дистанции (спринт); - бег на длинные дистанции; - кросс; - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега. - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка. | 52 | | 52 | УК-7 |
| 2 семестр | | | | | |
| Раздел 2. Спортивные игры | | | | | |
| | Лекция. - основные методики самомассажа; - методика коррегирующей гимнастики для глаз | 4 | 4 | | УК-7 |
| | Самостоятельная работа. Баскетбол, волейбол. - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача | 50 | | 50 | УК-7 |
| Контроль | | | | | |
| Вид контроля-зачет | | | | | |
| | ВСЕГО: | 108 | 6 | 102 | |
| 3-семестр | | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | |
| | Лекция. - методика оценки и коррекции осанки и телосложения; - методы самоконтроля состояния здоровья и | 2 | 2 | | УК-7 |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|----|---|----|------|
| | физического развития. | | | | |
| | <u>Самостоятельные занятия.</u> <u>Бег, прыжки, метания:</u> - Общая физическая подготовка; - бег на короткие дистанции (спринт); - бег на длинные дистанции; - прыжки в длину с места; - прыжки в длину с разбега; - тройной прыжок. - Общая физическая подготовка; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка. | 52 | | 52 | УК-7 |
| 4 семестр | | | | | |
| Раздел 2 Спортивные игры | | | | | |
| | <u>Лекция</u> - методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта; - методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. | 4 | 4 | | УК-7 |
| | <u>Самостоятельные занятия</u> <u>Волейбол. Баскетбол.:</u> - Общая физическая подготовка; - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача; - верхняя подача; - двухсторонняя игра - Общая физическая подготовка; - ведение мяча боком, спиной; - передача мяча от плеча; - передача мяча сверху одной рукой; - передача мяча снизу с отскоком; - бросок в корзину двумя руками; | 50 | | 50 | УК-7 |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|----|---|-----|------|
| | - бросок в корзину одной рукой; - штрафные броски, 6-метровые броски; - двухсторонняя игра | | | | |
| Контроль | | | | | |
| Вид контроля- зачет | | | | | |
| ВСЕГО за уч.год | | | | 108 | |
| 5-семестр | | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | |
| | <u>Лекция</u> - методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом | 2 | 2 | | УК-7 |
| | <u>Самостоятельные занятия.</u> <u>Бег, прыжки, метания</u> - Общая физическая подготовка; - высокий, низкий старт; - бег на короткие дистанции (спринт); - бег на длинные дистанции; - прыжки в длину с разбега; - прыжки в высоту - Общая физическая подготовка; - метание резинового мяча на дальность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - метание копья. | 52 | | 52 | УК-7 |
| 6 семестр | | | | | |
| Раздел 2 Спортивные игры | | | | | |
| | <u>Лекция</u> - методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда - методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 4 | 4 | | УК-7 |
| | <u>Самостоятельные занятия:</u> - Общая физическая подготовка; - передача мяча одной-двумя руками сверху; | 54 | | 54 | УК-7 |

| | | | | |
|--|--|---|-----|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча одной-двумя руками снизу; - верхняя подача в прыжке; - нападающий удар; - двухсторонняя игра в волейбол: - передача мяча из-за головы; - передача мяча сбоку; передача мяча снизу; - бросок в корзину одной рукой в прыжке; - штрафные броски; - двухсторонняя игра - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - упражнения специфичные для избранной профессии - спортивные игры адекватные избранной профессии | | | | |
| <u>Контроль</u> | | | | |
| <u>Вид итогового контроля-зачет</u> | | | | |
| <u>ВСЕГО за уч.год</u> | | 6 | 106 | |
| <i>ИТОГО: 328</i> | | | | |

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Виды учебной работы:

Учебная работа по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме обязательных практических занятий для обучающихся по очной форме обучения и в форме лекций для заочной формы обучения, а также в виде самостоятельной работы студентов для обеих форм обучения.

Практические занятия преимущественно носят учебно-тренировочную и оздоровительную направленность.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Контроль освоения дисциплины

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов и магистрантов ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный институт культуры». Программой дисциплины в целях проверки прочности усвоения материала предусматривается проведение различных форм контроля.

- *Текущий контроль* успеваемости студентов по дисциплине производится в следующих формах:
- *выполнение контрольно-зачетных упражнений*
- *Рубежный контроль* предусматривает оценку знаний, умений и навыков студентов по пройденному материалу по данной дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. В ходе рубежного контроля используются следующие методы оценки знаний: практические, оценка выполнения самостоятельной работы студентов.
- *Промежуточный контроль* в форме зачета (2, 4, 6 семестр).

6.2. Фонд оценочных средств

6.2.1. Примеры тестовых заданий (ситуаций)

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе (таблица 1, 2).

Таблица 1

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений
1 курс(мужчины)

| № п\п | ТЕСТЫ | Оценка в баллах | | |
|-------|---|-----------------|-------|-------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| 2. | Бег 3000м. (мин., сек.) | 16.00 | 15.30 | 15.00 |
| 3. | Наклон вперед (см.) | 2 | 6 | 10 |
| 4. | Метание спорт. снаряда (м) | 30 | 35 | 40 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 210 | 215 | 220 |
| 6. | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 110 | 120 | 130 |
| 7. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 22 | 26 | 30 |
| 9. | Челночный бег (сек.) | 7,8 | 7,5 | 7,2 |
| 10. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 5 | 6 | 7 |

2 курс

| № п\п | ТЕСТЫ | Оценка в баллах | | |
|-------|-----------------------------|-----------------|-------|-------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 | 9,3 | 8,8 |
| 2. | Бег 3000м. (мин., сек.) | 15.30 | 15.00 | 14.30 |
| 3. | Наклон вперед (см.) | 4 | 8 | 12 |
| 4. | Метание спорт. снаряда (м) | 32 | 37 | 42 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 215 | 225 | 235 |

| | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|
| 6. | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 120 | 130 | 140 |
| 7. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 26 | 30 | 34 |
| 9. | Челночный бег (сек.) | 7,7 | 7,4 | 7,1 |
| 10. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 8 | 9 |

3 курс

| № п\п | ТЕСТЫ | Оценка в баллах | | |
|-------|---|-----------------|-------|-------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 9,6 | 9,1 | 8,6 |
| 2. | Бег 3000м. (мин., сек.) | 15.00 | 14.30 | 14.00 |
| 3. | Наклон вперед (см.) | 6 | 10 | 16 |
| 4. | Метание спорт. снаряда (м) | 35 | 40 | 45 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 225 | 235 | 245 |
| 6. | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 130 | 140 | 150 |
| 7. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 30 | 34 | 38 |
| 9. | Челночный бег (сек.) | 7,6 | 7,3 | 7,0 |
| 10. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 9 | 10 | 11 |

Таблица 2

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений
1 курс (женщины)

| № п\п | ТЕСТЫ | Оценка в баллах | | |
|-------|---|-----------------|-------|-------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 11,0 | 10,5 | 10,0 |
| 2. | Бег 2000м. (мин., сек.) | 10.00 | 12.30 | 12.00 |
| 3. | Наклон вперед (см.) | 6 | 10 | 14 |
| 4. | Метание спорт. снаряда (м) | 10 | 15 | 20 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 |
| 6. | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 110 | 120 | 130 |
| 7. | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 11 | 13 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 19 | 22 | 25 |
| 9. | Челночный бег (сек.) | 8,8 | 8,5 | 8,2 |
| 10. | Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз) | 22 | 27 | 32 |

2 курс

| № п\п | ТЕСТЫ | Оценка в баллах | | |
|-------|-------------------------|-----------------|-------|-------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 10,8 | 10,3 | 9,8 |
| 2. | Бег 2000м. (мин., сек.) | 12.30 | 12.00 | 11.30 |

| | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|
| 3. | Наклон вперед (см.) | 8 | 12 | 16 |
| 4. | Метание спорт. снаряда (м) | 12 | 17 | 22 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 160 | 170 | 180 |
| 6. | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 120 | 130 | 140 |
| 7. | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 11 | 13 | 15 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 25 | 28 | 31 |
| 9. | Челночный бег (сек.) | 8,7 | 8,4 | 8,1 |
| 10. | Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз) | 26 | 31 | 36 |

3 курс

| № п\п | ТЕСТЫ | Оценка в баллах | | |
|-------|---|-----------------|-------|-------|
| | | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 10,6 | 10,1 | 9,6 |
| 2. | Бег 2000м. (мин., сек.) | 12.00 | 11.30 | 11.00 |
| 3. | Наклон вперед (см.) | 10 | 14 | 18 |
| 4. | Метание спорт. снаряда (м) | 15 | 20 | 25 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 170 | 180 | 190 |
| 6. | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 130 | 140 | 150 |
| 7. | Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 31 | 34 | 37 |
| 9. | Челночный бег (сек.) | 8,6 | 8,3 | 8,0 |
| 10. | Сгибание туловища из положения лёжа (кол-во раз) | 30 | 35 | 40 |

6.2.2. Контрольные вопросы для проведения текущего контроля(не предусмотрено)

6.2.3. Тематика эссе, рефератов, презентаций

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показателям, в каждом семестре выполняют научные работы в форме рефератов. Данные работы подлежат публичной защите и оцениваются экспертами (ведущим преподавателем) по пятибалльной системе.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях человека (по своему диагнозу).
2. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха студентов.
3. Физическое воспитание в учебном процессе студентов.
4. Физическая культура и спорт в сессионный период.
5. Физическая культура и спорт в каникулярный период.
6. Физическая культура и спорт для студенток в «критические» дни.
7. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
8. Методы врачебного контроля в физическом воспитании.

9. Прикладная физическая подготовка студентов (по своей специальности).
10. Физическая и умственная работоспособности, как факторы успешного овладения профессией.
11. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья студентов различных специальностей.
12. Физическая культура в здоровом образе жизни студентов.
13. Особенности физической культуры женщины.
14. Гигиенические особенности физической культуры.
15. Профилактика различных заболеваний средствами физической культуры (по своему диагнозу).
16. История развития физической культуры и спорта.
17. Воспитание физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом (на примере одного вида спорта).
18. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре.
19. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.
20. Информатизация отрасли «Физическая культура и спорт» и экспертные технологии.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА

1. Лечебно-физическая культура при различных заболеваниях студентов.
2. Использование технических средств (тренажеров) на занятиях физкультурой.
3. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни человека.
4. Проблемы повышения эффективности физического воспитания в культурно-производственной среде.
5. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре и спорту среди различных возрастных групп.
6. Физическая культура и спорт для работников различных видов труда.
7. Сочетание физических и профессиональных нагрузок в деятельности человека.
8. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в современной семье.
10. Самоконтроль физического и функционального состояния организма.
11. Развитие аэробных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
12. Влияние игровых видов спорта на развитие физических качеств.
13. Способы восстановления (повышения) работоспособности организма.

14. Проблемы адаптации организма человека к физическим нагрузкам.
15. Влияние экстремальных факторов внешней среды на состояние здоровья.
16. Физическая культура и геронтология.
17. Олимпийское воспитание студенческой молодежи.
18. Проблемы физкультурного образования студентов.
19. Двигательная активность как фактор саморегуляции организма.
20. Национальные игры как эффективное средство двигательной активности.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-ГО КУРСА

1. Методики регулирования массы тела при различной двигательной активности.
2. Основные методики закаливания в студенческом возрасте.
3. Индивидуальная программа физического самосовершенствования.
4. Физическое состояние и сексуальность.
5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
6. Формы и методы ведения личного дневника самоконтроля физкультурника.
7. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений.
8. Общеразвивающие упражнения в физической подготовке студентов.
9. Основы обучения двигательным действиям в спорте.
10. Методические основы функциональной подготовки.
11. Формирование психических качеств средствами физической культуры.
12. Физическая культура женщины в предродовой и послеродовой периоды.
13. ППФП в избранной специальности.
14. Построение и структура индивидуального учебно-тренировочного плана занятия в мезоцикле.
15. Место физической культуры в научной организации труда.
16. Влияние двигательной активности на динамику возрастных изменений.
17. Применение технических средств в физическом воспитании.
18. Биологические основы физической культуры и спорта.
19. Актуальные проблемы спортивной медицины.
20. Психологическое воспитание средствами физической культуры и спорта.

6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине

Зачеты проводятся в форме выполнения тестовых заданий по выполнению контрольных нормативов (см. выше).

6.2.5. Вопросы к экзамену по дисциплине *(не предусмотрено)*

6.2.6. Примерная тематика курсовых работ *(не предусмотрено)*.

6.3. Критерии выставления оценок при проведении зачета:

«зачтено»: если нормативы, предусмотренные программой, выполнены на положительную оценку.

«не зачтено»: если 50% нормативов, предусмотренных программой, выполнены на оценку «неудовлетворительно»

Общая оценка за семестр определяется по следующим критериям:

1. Регулярность посещения учебных занятий
2. Сдача контрольно-зачетных нормативов
3. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых кафедрой.

Индивидуальная оценка студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, ставится по итогам защиты реферата по тематике, предложенной кафедрой. Освобожденные от занятий студенты, не освобождаются от присутствия на занятиях.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Мякотных, В. В. Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура» / В. В. Мякотных ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 84 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618225> (дата обращения: 01.02.2023). – Текст : электронный.

2. Чуйко, Ю. И. Курс лекций по физической культуре : учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В. М. Хамзин ; М-во культуры Рос. Федерации, Краснодар. гос. ин-т культуры, Фак. соц.-гуманит. образования, Каф. физ. культуры и безопасности жизнедеятельности. – Краснодар : КГИК, 2016. – 175 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

3. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 01.02.2023). – Текст : электронный.

4. 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 / В. В. Тверских ; отв. ред. И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256> (дата обращения: 02.05.2024). – Текст : электронный.

7.2.Дополнительная литература:

1. Чуйко, Ю. И. Реферат по физической культуре : учебно-методическое пособие для студентов КГУКИ / Ю. И. Чуйко, В. Г. Выскубов ; М-во культуры и массовых коммуникаций РФ ; КГУКИ ; каф. физвоспит. – Краснодар, 2007. – 26 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

2. Самостоятельная подготовка студентов к сдаче норм в легкоатлетических видах комплекса «Готов к труду и обороне» : учебное пособие / Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Т. И. Крылова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 112 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682138> (дата обращения: 01.02.2023). – Текст : электронный.

3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 02.05.2024). – Текст : электронный.

4. Рабочая тетрадь по физической культуре / Т. Н. Власова, В. А. Кудинова, Е. А. Ряховская, Т. Н. Козлова ; Волгоградский государственный аграрный университет. – Изд. 5-е, перераб. – Волгоград : Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. – 63 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611259> (дата обращения: 02.05.2024). – Текст : электронный.

7.3. Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры» – ежемесячный научно-теоретический журнал.
2. «Физкультура и спорт» – ежемесячный иллюстрированный журнал.

7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://spo.1september.ru/urok/>
2. <http://ipk.ulstu.ru/?q=node/2659>.
3. <http://www.trainer.h1.ru/>
4. <http://tpfk.infosport.ru>
5. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Методические рекомендации преподавателям для работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка»

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Общая физическая подготовка». В зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы преподавателями дисциплины «Общая физическая подготовка» разрабатывается рабочая программа на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья.

Студенты с нарушением зрения обеспечены особым подходом в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Студенты с нарушением слуха обеспечены особым подходом в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Для обучающихся с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта, письменные задания для выполнения самостоятельной работы в рамках теоретической подготовки, лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Студенты, освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре выполняют научные работы в форме рефератов. Данные работы подлежат публичной защите и оцениваются экспертами (ведущим преподавателем) по пятибалльной системе.

Формы проведения текущей, промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

7.6. Программное обеспечение

Преподавание дисциплины обеспечивается следующими программными продуктами: операционная система AstraLinux, офисный пакет Р7 Офис–справочно-правовые системы - Консультант +, Гарант, комплект браузеров Googlechrom, Firefox, Яндекс браузер.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Преподавание дисциплины в вузе обеспечено наличием

Стадиона, открытых спортивных площадок, раздевалок, душевых, спортивным инвентарем и оборудованием.

**Дополнения и изменения
к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)**

В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

- _____;

Дополнения и изменения к рабочей программе рассмотрены и рекомендованы на заседании кафедры педагогики, психологии и физической культуры

(наименование)
Протокол № ___ от «__» _____ 202_ г.

Исполнитель(и):

| |
|---------------------------------------|
| _____ / _____ / _____ / _____ |
| (должность) (подпись) (Ф.И.О.) (дата) |
| _____ / _____ / _____ / _____ |
| (должность) (подпись) (Ф.И.О.) (дата) |

Заведующий кафедрой

| |
|--|
| _____ / _____ / _____ / _____ |
| (наименование кафедры) (подпись) (Ф.И.О.) (дата) |