

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Капиева Кнарик Робертовна

Должность: Зав. кафедрой педагогики, психологии и физической культуры

Дата подписания: 03.05.2024 10:17:16

Уникальный программный ключ:

f0380548ab1ccca55fbd50787734c6d2a58a55f

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.01.02 Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 51.03.02 Народная художественная культура

Профиль подготовки: Руководство хореографическим любительским  
коллективом

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 51.03.02 Народная художественная культура, профиль Руководство хореографическим любительским коллективом.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура (№ 1178 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	9
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:	9
6.1. Контроль освоения дисциплины	9
6.2. Фонд оценочных средств	9
7. Учебно-методическое и информационно обеспечение дисциплины (модуля)	13
7.1. Основная литература	13
7.2. Дополнительная литература	14
7.3. Периодические издания	15
7.4. Интернет-ресурсы	15
7.5. Методические указания и материалы по видам занятий	15
7.6. Программное обеспечение	15
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	16
9. Дополнения и изменения к рабочей программе учебной дисциплины (модуля)	17

## 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 - 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 продемонстрировать следующие результаты.

Наименование компетенций	Индикаторы сформированности компетенций		
	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать	<ul style="list-style-type: none"> <li>• научно-биологические и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять индивидуальные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• опытом рациональной организации и</li> </ul>

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>практические основы физической культуры, спортивной тренировки и здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>основы планирования самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма.</li> </ul>	<p>режимы физической нагрузки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>контролировать направленность ее воздействия на организм с разной целевой ориентацией</li> </ul>	<p>проведения самостоятельных занятий в соответствии с индивидуальными возможностями организма</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>опытом применения средств оздоровления для самокоррекции здоровья и физического развития</li> </ul>
--	--	---	---

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Структура дисциплины

**По очной форме обучения** общий объем дисциплины составляет -108 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах/ з.е)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	ИЗ	СР	
1	Легкая атлетика	1		48		6	
2	Спортивные игры	2		54			зачет
Всего			108				

**По заочной форме обучения** общий объем дисциплины составляет -108 часов.

№ 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	ИЗ	СР	
1	Легкая атлетика	1		12			42	
2	Спортивные игры	2		12			42	Зачет

Всего	108
-------	-----

#### 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	
<b>1 семестр</b>					
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>					
	<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)	27	24	3	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; - толкание ядра со скачка - бег на средние дистанции; - бег на длинные дистанции; - кросс. <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	27	24	3	УК-7
<b>2 семестр</b>					
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>					
	<u>Практические занятия</u> <u>Волейбол</u> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу;	26	26	-	УК-7

	- нижняя подача; - верхняя подача; - двухсторонняя игра <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				
	<u>Практические занятия</u> <u>Баскетбол</u> - 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 <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	28	28	-	УК-7
<b>Вид контроля -зачет</b>					
	Всего	108			

### По заочной форме обучения

№№ темы	Название раздела	Всего часов	Количество часов		Формируемые компетенции
			практические	Самостоятельная работа	
1	2	3		4	
<b>1 семестр</b>					
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>					
	<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)	26	6	20	УК-7
	<u>Практические занятия</u> <u>Метания. Бег</u> - метание теннисного мяча	28	6	22	УК-7

	на дальность; - метание теннисного мяча на точность; - метание спортивного снаряда (гранаты); - толкание ядра с места; - толкание ядра со скачка - бег на средние дистанции; - бег на длинные дистанции; - кросс. <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				
<b>2 семестр</b>					
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>					
	<u>Практические занятия</u> <u>Волейбол</u> - передача мяча двумя руками сверху; - передача мяча двумя руками снизу; - нижняя подача; - верхняя подача; - двухсторонняя игра <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	26	6	20	УК-7
	<u>Практические занятия</u> <u>Баскетбол</u> - 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 <u>Самостоятельная работа</u> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	28	6	22	УК-7
<b>Вид контроля -зачет</b>					
	Всего	108			

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Виды учебной работы:

Учебная работа по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме обязательных практических занятий для обучающихся по очной и заочной формам 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 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)

№	ТЕСТЫ	Оценка в баллах
---	-------	-----------------

п\п		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

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 показаниям, 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.

### **6.2.4. Вопросы к зачету по дисциплине**

Зачет проводится 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>

### 7.5 Методические рекомендации и материалы по видам занятий

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

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_<sup>(наименование)</sup> 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)