

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)

Владикавказский филиал Финуниверситета

Кафедра «Общественные науки»

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

Т.А. Хубаев

« 29 » июня 2022 г.

В.С. Бирагов, А.С. Гадзаонов

Общая физическая подготовка

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление, образовательная
программа «Государственное и муниципальное управление»,
профиль «Государственное и муниципальное управление»

*Рекомендовано Ученым советом Владикавказского филиала
Финансового университета*

(протокол от « 29 » июня 2022 г. № 48)

Одобрено на заседании кафедры «Общественные науки»

(протокол от « 15 » июня 2022 г. № 12)

Владикавказ 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1	Наименование дисциплины	3
2	Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	3
3	Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4	Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	5
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	6
5.1	Содержание дисциплины	6
5.2	Учебно-тематический план	8
5.3	Содержание семинаров, практических занятий	17
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	33
6.1	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	33
6.2	Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю (согласно таблице 2)	35
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	37
7.1.	Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы	37
7.2	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	37
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	66
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	68
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	69
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	80
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения	80
11.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	80
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации	80
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	81

1. Наименование дисциплины

«Общая физическая подготовка»

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания) соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы физической культуры; основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; мотивированно соблюдать нормы здорового образа жизни</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p><i>Знать:</i></p> <p>методико-практические основы физической культуры; основные методы и средства физической культуры по укреплению здоровья и успешной профессиональной деятельности; практические основы формирования здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

			<p><i>Уметь:</i></p> <p>использовать средства, методы и технологии физического развития и самосовершенствования; применять средства, методы и технологии сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования;</p> <p>мотивированно относиться к ценностям физической культуры и основам здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>
--	--	--	--

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **«Общая физическая подготовка»** относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в части, формируемой участниками образовательных отношений (Б.1.2) по направлению подготовки **38.03.04 Государственное и муниципальное управление, образовательная программа «Государственное и муниципальное управление», профиль «Государственное и муниципальное управление»**, академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Дисциплина изучается во 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов (академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся).

Вид промежуточной аттестации – зачет (во 2 семестре).

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 2 (в часах)	Семестр 3 (в часах)	Семестр 4 (в часах)	Семестр 5 (в часах)	Семестр 6 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
Контактная работа-Аудиторные занятия	306	68	68	68	68	34
<i>Лекции</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
Самостоятельная работа	22	-	-	-	-	22
Вид текущего контроля	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	-	-	-	-

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

1. Общая физическая подготовка

Воспитание основных физических качеств: быстроты, силы, общей выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование базовых физических качеств.

2. Специальная физическая подготовка

Воспитание быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, сложной координации. Совершенствование специальной физической подготовки.

3. Освоение базовых физических умений и навыков, необходимых при занятии игровыми видами спорта

Методы физического воспитания. Методика проведения учебно-тренировочного задания. Упражнения для развития силы, общей и специальной выносливости, быстроты и скоростной выносливости, ловкости, прыгучести и прыжковой выносливости. Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов. Ускорения. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки со скакалкой. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, баскетбольных, теннисных мячей и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе. Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.

4. Обучение и совершенствование базовых технических умений и навыков

Ознакомление с основными техническими умениями и навыками. Изучение и совершенствование основных технических навыков (**волейбол**). Совершенствование навыков игры. Техника и тактика игры. Совершенствование техники в двухсторонней игре. Правила и основы судейства.

5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям

Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите, командное взаимодействие в нападении и в защите, тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите. Техника и тактика игры. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства.

6. Соревнования

Правила соревнований по видам спорта (**волейбол**). Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований.

7. Контрольные занятия

Выполнение контрольных нормативов.

5.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоёмкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа - Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.	Лекции	Семинары, практические занятия		
	1. Общая физическая подготовка	36	36	-	36	-	
	1.1. Воспитание быстроты	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	1.2. Воспитание силы	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	1.3. Воспитание общей выносливости	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	1.4. Воспитание гибкости	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных - комплексов упражнений
	1.5. Воспитание ловкости	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка выполнения индивидуальных комплексов упражнений

	1.6. Совершенствование базовых физических качеств	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	2. Специальная физическая подготовка	30	30	-	30	-	
	2.1. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	2.3. Воспитание специальной выносливости	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных комплексов упражнений
	2.4. Воспитание сложной координации	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения индивидуальных - комплексов упражнений
	2.5. Совершенствование специальной физической подготовки.	6	6	-	6	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений

	3. Освоение базовых физических умений и навыков, необходимых при занятии игровыми видами спорта	64	64	-	64	-	
	3.1. Методы физического воспитания. Методика проведения учебно-тренировочного задания	4	4	-	4	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.2. Развитие силы	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.3. Развитие общей и специальной выносливости	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.4. Развитие быстроты и скоростной выносливости	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.5. Развитие ловкости	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений
	3.6. Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости	12	12	-	12	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития физических способностей, выполнения комплексов упражнений

	4. Обучение и совершенствование базовых технических умений и навыков	60	60	-	60	-	
	4.1. Ознакомление с основными техническими умениями и навыками	10	10	-	10	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	4.2. Совершенствование основных технических умений и навыков	18	18	-	18	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	4.3. Совершенствование техники в двухсторонней игре	18	18	-	18	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	4.4. Совершенствование техники в двухсторонней игре. Тактика игры. Правила и основы судейства	14	14	-	14	-	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития технических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям	108	86	-	86	22	
	5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите	12	10	-	10	2	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5.2. Индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите	20	16	-	16	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений

	5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	20	16	-	16	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5.4. Командное взаимодействие в нападении и в защите	22	18	-	18	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5.5. Тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите	12	8	-	8	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	5.6. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства	22	18	-	18	4	Устный опрос. Качественная оценка уровня развития тактических навыков и умений, выполнения комплексов упражнений
	6. Соревнования	12	12	-	12	-	
	6.1. Правила соревнований по видам спорта. Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Двухсторонняя игра	6	6	-	6	-	Устный опрос. Тестирование. Спортивный результат
	6.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Двухсторонняя игра	6	6	-	6	-	Устный опрос. Тестирование. Спортивный результат
	7. Контрольные занятия	18	18	-	18	-	
	7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	10	10	-	10	-	Качественная оценка уровня развития физических способностей. Оценка выполнения нормативов

	7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	8	8	-	8	-	Качественная оценка уровня развития физических способностей. Оценка выполнения нормативов
	В целом по дисциплине	328	306	-	306	22	
	Итого в %	100	93,3	-	93,3	6,7	

Учебно-тематический план с разбивкой по семестрам

Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоёмкость в часах					
	Всего	Контактная работа - Аудиторная работа по семестрам				
		2	3	4	5	6
1. Общая физическая подготовка	36	36	-	-	-	-
1.1. Воспитание быстроты	6	6	-	-	-	-
1.2. Воспитание силы	6	6	-	-	-	-
1.3. Воспитание общей выносливости	6	6	-	-	-	-
1.4. Воспитание гибкости	6	6	-	-	-	-
1.5. Воспитание ловкости	6	6	-	-	-	-
1.6. Совершенствование базовых физических качеств	6	6	-	-	-	-
2. Специальная физическая подготовка	30	30	-	-	-	-
2.1. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий	6	6	-	-	-	-
2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств	6	6	-	-	-	-
2.3. Воспитание специальной выносливости	6	6	-	-	-	-
2.4. Воспитание сложной координации	6	6	-	-	-	-
2.5. Совершенствование специальной физической подготовки	6	6	-	-	-	-

3. Освоение базовых физических умений и навыков, необходимых при занятии игровыми видами спорта	64	-	64	-	-	-
3.1. Методы физического воспитания. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	4	-	4	-	-	-
3.2. Развитие силы	12	-	12	-	-	-
3.3. Развитие общей и специальной выносливости	12	-	12	-	-	-
3.4. Развитие быстроты и скоростной выносливости	12	-	12	-	-	-
3.5. Развитие ловкости	12	-	12	-	-	-
3.6. Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости	12	-	12	-	-	-
4. Обучение и совершенствование базовых технических умений и навыков	60	-	-	60	-	-
4.1. Ознакомление с основными техническими умениями и навыками	10	-	-	10	-	-
4.2. Совершенствование основных технических умений и навыков	18	-	-	18	-	-
4.3. Совершенствование техники в двухсторонней игре	18	-	-	18	-	-
4.4. Совершенствование техники в двухсторонней игре. Тактика игры. Правила и основы судейства	14	-	-	14	-	-

5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям	86	-	-	-	60	26
5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите	10	-	-	-	8	2
5.2. Индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите	16	-	-	-	12	4
5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	16	-	-	-	12	4
5.4. Командное взаимодействие в нападении и в защите	18	-	-	-	12	6
5.5. Тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите	8	-	-	-	4	4
5.6. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства	18	-	-	-	12	6
6. Соревнования	12	-	-	4	4	4
6.1. Правила соревнований по видам спорта. Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Двухсторонняя игра	6	-	-	2	2	2
6.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Двухсторонняя игра	6	-	-	2	2	2
7. Контрольные занятия	18	2	4	4	4	4
7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	10	2	2	2	2	2
7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	8	-	2	2	2	2
В целом по дисциплине	306	68	68	68	68	34

5.3. Содержание семинаров, практических занятий

1 курс 2 семестр		
Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
1. Общая физическая подготовка		
1.1. Воспитание быстроты	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП), ее цели и задачи. Гигиенические требования к занятиям физкультурой и спортом. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом. Основные физические качества: сила, общая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их развитие. Способность быстроты и ее проявления. Средства развития быстроты.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
1.2. Воспитание силы	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Силовые способности и основные виды их проявления. Средства развития силовых способностей: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения.</p> <p>Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
1.3. Воспитание общей выносливости	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Общая выносливость и ее проявления. Средства развития общей выносливости.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
1.4. Воспитание гибкости	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Способность к гибкости и ее проявления. Средства развития гибкости.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

1.5. Воспитание ловкости	<p><i>Содержание практического занятия</i> Способность к ловкости и ее проявления. Средства развития ловкости. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
1.6. Совершенствование базовых физических качеств	<p><i>Содержание практического занятия</i> Совершенствование базовых физических качеств. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
2. Специальная физическая подготовка		
2.1. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий	<p><i>Содержание практического занятия</i> Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП), ее цели и задачи. Воспитание быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
2.2. Воспитание скоростно-силовых качеств	<p><i>Содержание практического занятия</i> Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, выносливость, их развитие средствами ОФП. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
2.3. Воспитание специальной выносливости	<p><i>Содержание практического занятия</i> Понятие «специальная выносливость». Методы воспитания и развития специальной выносливости. Выполнение комплекса упражнений на развитие специальной выносливости. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

<p>2.4. Воспитание сложной координации</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i> Виды координации. Понятие «сложная координация». Воспитание сложной координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие сложной координации. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p>2.5. Совершенствование специальной физической подготовки</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i> Развитие специальной физической подготовки. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

2 курс 3 семестр		
Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
3. Освоение базовых физических умений и навыков, необходимых при занятии игровыми видами спорта		
3.1. Методы физического воспитания. Методика проведения учебно- тренировочного задания	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Методические принципы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Формы занятий физическими упражнениями. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
3.2. Развитие силы	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Силовые способности и основные виды их проявления в игровых видах спорта. Средства развития силовых способностей: упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с отягощениями, с партнером, на тренажерах), упражнения с преодолением собственного веса и изометрические упражнения.</p> <p>Особенности техники выполнения силовых упражнений с партнером, с преодолением собственного веса и изометрических упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие силы: упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера; упражнения с использованием гимнастических снарядов.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

<p>3.3. Развитие общей и специальной выносливости</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Понятие «общая выносливость» и ее проявления в игровых видах спорта. Средства развития общей выносливости. Понятие «специальная выносливость». Методы воспитания и развития специальной выносливости. Выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств. Выполнение упражнений на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений, направленных на развитие специальной.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p>3.4. Развитие быстроты и скоростной выносливости</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Скоростно-силовые качества, межмышечная координация, выносливость, их развитие средствами ОФП. Способность быстроты и ее проявления в игровых видах спорта. Средства развития быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий. Методы развития скоростно-силовых качеств и силовой выносливости: повторных усилий, предельных усилий («до отказа»), динамических усилий, «ударный» метод. Выполнение комплекса упражнений на развитие специальных физических качеств, востребованных в игровых видах спорта. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты двигательной реакции и выполнения технических действий в игровых видах спорта. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений на развитие скоростной выносливости: ускорения на 6-8 м с места; бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие.</p> <p>Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

<p>3.5. Развитие ловкости</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i> Способность к ловкости и ее проявления в игровых видах спорта. Виды координации. Понятие «сложная координация». Воспитание сложной координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие сложной координации, как средства развития ловкости. Учет индивидуальных морфологических особенностей при развитии ловкости. Выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств. Выполнение упражнений, направленных на развитие сложной координации. Выполнение упражнений, направленных на развитие ловкости: акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад); старты из положения лежа на спине, животе; упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p>3.6. Воспитание прыгучести и прыжковой выносливости</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i> Средства развития прыгучести и прыжковой выносливости в игровых видах спорта. Выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств. Выполнение упражнений, направленных на развитие прыгучести и прыжковой выносливости. Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений (юноши и девушки), различных видов прыжков. Развитие взрывной силы прыжка, координационной устойчивости. Учет индивидуальных морфофизиологических особенностей при выполнении основных упражнений, направленных на развитие техники прыжков. Выполнение упражнений, направленных на развитие прыгучести: прыжки толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов; многократные прыжки в длину; прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием; прыжки со скакалкой; серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

7. Контрольные занятия		
7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение зачетных нормативов по ОФП.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

2 курс 4 семестр		
Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
4. Обучение и совершенствование базовых технических умений и навыков		
4.1. Ознакомление с основными техническими умениями и навыками	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Стартовые стойки (исходные положения): основная и низкая. Базовые перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Прыжки, выпады, падение, скачок. Основные технические умения и навыки: передача мяча сверху двумя руками; стоя лицом в направлении передачи; сверху двумя руками; стоя спиной в направлении передачи; сверху двумя руками; стоя левым, правым боком в направлении передачи; сверху двумя руками в прыжке; двумя руками над собой; передачи двумя руками - длинные, средние, короткие. Обучение технике верхней прямой подачи; нижней прямой подачи; нижних боковых подач и их разновидностей (нацеленная, планирующая); подачи в прыжке; силовой подачи. Обучение технике прямого нападающего удара; нападающего удара с переводом, по блоку; нападающего удара в «обход» блока; нападающего удара по передней и по задней линии; нападающего удара со второй линии. Обучение технике блока: одинарного, двойного, тройного и т.д. Обучение обманным движениям при игре в нападении и защите. Подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование технических элементов волейбола в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

<p>4.2. Совершенство вание основных технических умений и навыков</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование основных технических умений и навыков: передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом в направлении передачи; передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; передача мяча сверху двумя руками, стоя левым, правым боком в направлении передачи; передача мяча сверху двумя руками в прыжке; передача двумя руками над собой; передачи двумя руками длинные, средние, короткие. Совершенствование техники подачи: верхняя прямая подача; нижняя прямая; нижняя боковая и ее разновидности (нацеленная, планирующая); подача в прыжке; силовая подача. Совершенствование техники удара в нападении: прямого нападающего удара; удара с переводом, по блоку; удара в «обход» блока; удара по передней линии; удара по задней линии. нападающего удара со второй линии. Совершенствование техники блока: одинарного; двойного; тройного блока. Подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование технических элементов волейбола в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p>4.3. Совершенствование техники в двухсторонней игре</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Подвижные игры с элементами волейбола. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной двухсторонней игре.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
<p>4.4. Совершенствование техники в двухсторонней игре. Тактика игры. Правила и основы судейства</p>	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование технических элементов волейбола в учебной двухсторонней игре. Ознакомление с основами тактики волейбола. Правила и основы судейства в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

6. Соревнования		
6.1. Правила соревнований по видам спорта. Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Двухсторонняя игра	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Регламент и правила проведения соревнований по волейболу. Меры безопасности при организации и проведении соревнований по волейболу. Организация учебной двухсторонней игры.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
6.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Двухсторонняя игра	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Жеребьевка и составление календаря соревнований. Построение, представление участников. Проведение соревнований согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.</p> <p>Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
7. Контрольные занятия		
7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение зачетных нормативов по ОФП.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

3 курс 5 семестр		
Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям		
5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении: действия при атакующей игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; действия при атакующей игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите: при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите - «углом вперед». Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
5.2. Индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование индивидуальных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Обучение командным тактическим действиям в нападении: при игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; при игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Обучение командным тактическим действиям в защите: при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите - «углом вперед». Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>

5.4. Командное взаимодействие в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование командных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
5.5. Тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Отработка индивидуальных действий и командной игры в нападении и защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
5.6. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование техники и тактической подготовки игры в волейбол. Ознакомление с регламентом и правилами проведения соревнований по волейболу, правилами проведения жеребьевки и составления календаря соревнований, основами судейства в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм.</p> <p>Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.</p>
6. Соревнования		
6.1. Правила соревнований по видам спорта. Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Двухсторонняя игра	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Регламент и правила проведения соревнований по волейболу. Меры безопасности при организации и проведении соревнований по волейболу. Организация учебной двухсторонней игры.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	<p>Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.</p>

6.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Двухсторонняя игра	<p><i>Содержание практического занятия</i> Жеребьевка и составление календаря соревнований. Построение, представление участников. Проведение соревнований согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение. Учебная двухсторонняя игра. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
7. Контрольные занятия		
7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i> Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i> Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке. Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

3 курс 6 семестр		
Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям		
5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении: действия при атакующей игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; действия при атакующей игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите: при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите - «углом вперед». Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.2. Индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков.</p> <p>Совершенствование индивидуальных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6x6, 5x5, 4x4.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Обучение командным тактическим действиям в нападении: при игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; при игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Обучение командным тактическим действиям в защите: при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите - «углом вперед». Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

5.4. Командное взаимодействие в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков.</p> <p>Совершенствование командных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.5. Тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков. Отработка индивидуальных действий и командной игры в нападении и защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
5.6. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Совершенствование базовых технических умений и навыков.</p> <p>Совершенствование техники и тактической подготовки игры в волейбол. Ознакомление с регламентом и правилами проведения соревнований по волейболу, правилами проведения жеребьевки и составления календаря соревнований, основами судейства в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Учебно-тренировочное занятие. Обсуждение эффективности функционального воздействия физических упражнений на организм. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
6. Соревнования		
6.1. Правила соревнований по видам спорта. Меры безопасности при организации и проведении соревнований. Двухсторонняя игра	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Регламент и правила проведения соревнований по волейболу. Меры безопасности при организации и проведении соревнований по волейболу.</p> <p>Организация учебной двухсторонней игры.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.

6.2. Основы судейства. Особенности составления календаря соревнований. Двухсторонняя игра	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Жеребьевка и составление календаря соревнований. Построение, представление участников. Проведение соревнований согласно регламенту. Определение победителей и призеров, награждение.</p> <p>Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка эффективности освоения технических элементов и тактических навыков. Анализ ошибок, допущенных при организации и судействе учебных соревнований.
7. Контрольные занятия		
7.1. Прием контрольных нормативов по общей физической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение зачетных нормативов по ОФП.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.
7.2. Прием контрольных нормативов по технической и тактической подготовке	<p><i>Содержание практического занятия</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.</p> <p>Рекомендуемые источники: (8.1-9; 9.1-8)</p>	Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов. Анализ ошибок, допущенных при выполнении упражнений.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
5. Тактическая подготовка. Обучение индивидуальным и командным тактическим действиям		
5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении: действия при атакующей игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; действия при атакующей игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
5.2. Индивидуальные взаимодействия в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование индивидуальных взаимодействий в нападении и в защите в учебно-тренировочной игре 6х6, 5х5, 4х4.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование командных тактических действий в нападении: при игре со второй передачи через игрока 2, 4, 3; при игре с первой передачи через игрока 2, 4, 3. Совершенствование командных тактических действий в защите: при игре в защите - «углом назад»; при игре в защите - «углом вперед».	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
5.4. Командное взаимодействие в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование командных взаимодействий в нападении и в защите.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.

5.5. Тактические комбинации в нападении и защите. Тактические системы игры в нападении и в защите	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование индивидуальных действий и командной игры в нападении и защите.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.
5.6. Совершенствование тактической подготовки в двухсторонней игре. Правила соревнований, основы судейства	Совершенствование базовых технических умений и навыков. Совершенствование техники и тактической подготовки игры в волейбол. Ознакомление и закрепление знаний регламента и правил проведения соревнований по волейболу, правилами проведения жеребьевки и составления календаря соревнований по волейболу.	Закрепление методических указаний по использованию эффективных способов освоения жизненно-важными умениями и навыками.

6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

*Примерная тематика рефератов для студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине
«Общая физическая подготовка»
(УК-6)*

1. История возникновения и развития физического воспитания
2. Система физического воспитания в современной России
3. Основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта
4. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту
5. История олимпийского движения и современный спорт
6. Формирование физической культуры личности
7. Принципы физической подготовки
8. Спорт в жизни студенческой молодежи
9. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки
10. Воздействие физических упражнений на организм человека
11. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам
12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни
13. Здоровый образ жизни и его составляющие
14. Двигательная активность и здоровый образ жизни
15. Основы методики физической подготовки
16. Методы физического воспитания
17. Общедидактические и специфические методы физической подготовки
18. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов
19. Понятия о двигательных качествах и навыках человека
20. Методика формирования двигательных навыков
21. Средства и методы совершенствования силы
22. Средства и методы совершенствования быстроты
23. Средства и методы совершенствования выносливости
24. Средства и методы совершенствования гибкости
25. Средства и методы совершенствования координационных способностей
26. Тесты и критерии оценки физической подготовленности человека
27. Оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика, ритмическая и атлетическая гимнастика, калланетика и др.)
28. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта
29. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям)

30. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности
31. Психофизиологические особенности труда студентов
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
33. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура)
34. Применение «малых» форм физической культуры в режиме учебного труда студентов
35. Общая и специальная физическая подготовка
36. Значение мышечной релаксации и методика ее совершенствования
37. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями
38. Возрастные особенности занятий физическими упражнениями
39. Особенности занятий физической культуры у женщин
40. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой
41. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом
42. Основы методики тренировки в избранном виде спорта
43. Нетрадиционные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов
44. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе
45. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта
46. Особенности тренировочного процесса на тренажерах
47. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)
48. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов
49. Формирование морально-волевых, психологических качеств на занятиях физической культурой и спортом
50. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости содержатся в соответствующих методических рекомендациях кафедры **«Общественные науки»**.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием индикаторов их достижения в процессе освоения образовательной программы

Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине содержится в разделе 2 «Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине».

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

*Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету для студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине «Общая физическая подготовка»
(УК-6)*

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта, их краткая характеристика
2. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований)
3. Структура и объем первой помощи
4. Правила оказания первой медицинской помощи
5. Первая помощь при травматическом шоке
6. Первая помощь при кровотечениях, способы остановки кровотечений
7. Первая помощь при ранах
8. Классификация ран, порядок действий при ранах
9. Первая помощь при переломах костей, порядок действий
10. Первая помощь при шоковом и обморочном состоянии
11. Основные способы проведения искусственного дыхания
12. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции
13. Цель и задачи физического воспитания
14. Социальные и специфические функции физической культуры
15. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в

сфере физической культуры и спорта

16. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
17. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств
18. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности
19. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой
20. Определение понятия «двигательная активность»
21. Определение понятия «физическое развитие»
22. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
23. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики)
24. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
25. Факторы, определяющие здоровье человека
26. Гигиена обучающегося при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма)
27. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
28. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
29. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой
30. Развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта
31. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
32. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств
33. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
34. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений
35. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости)
36. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания)
37. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)

38. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты)
39. Физические качества человека: гибкость (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки)
40. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями
41. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями
42. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений
43. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки
44. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры
45. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
46. Формирование двигательного навыка
47. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат
48. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
49. Работоспособность и влияние на неё различных факторов
50. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека
51. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования)
52. Закономерности индивидуального физического развития человека (основные этапы, их характеристики)
53. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности
54. Ключевые понятия физической культуры: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство
55. Особенности профессиональной деятельности (по профилю обучения) (физические, психофизические, физиологические условия труда)

*Примеры типовых тестовых заданий для текущего контроля успеваемости
(УК-6)*

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А. Физические упражнения
- Б. Гигиенические факторы
- В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

2. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?

- А. В Положении о соревнованиях
- Б. В Правилах соревнований
- В. В Календаре соревнований

3. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- А. При развитии гибкости
- Б. При развитии выносливости
- В. При развитии ловкости

4. Что такое физическая культура?

А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

Б. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма

В. Определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность

5. Физическое развитие человека – это...

- А. Процесс изменения форм и функциональных систем
- Б. Изменение телосложения человека
- В. Развитие физических качеств человека

- 6. Выносливость определяется как...**
А. Способность к преодолению большой дистанции
Б. Способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности
В. Способность длительно выполнять определенную работу
- 7. Физическая способность и «ловкость» – это...**
А. Быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации
Б. Координационные способности человека
В. Выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени
- 8. Что понимается под быстротой человека?**
А. Способность быстро передвигаться
Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
В. Способность преодолевать внешнее сопротивление
- 9. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ...**
А. Борьба
Б. Бег
В. Метание
- 10. Что относится к основным физическим способностям человека?**
А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
Б. Сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть
В. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений
- 11. Что в целом понимается под физическим упражнением?**
А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья
В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях
- 12. Назовите основные физические способности человека:**
А. Скорость, быстрота, подвижность, сила
Б. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость
В. Выносливость, скорость, сила, координация, гибкость
- 13. Под «силой» человека понимают...**
А. Способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям
Б. Максимальный вес, поднимаемый человеком
В. Максимальные мышечные усилия человека

- 14.** Быстрота человека характеризуется...
- А. Скоростью перемещения в пространстве
 - Б. Способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени
 - В. Быстрым выполнением движения
- 15.** Под гибкостью понимают...
- А. Максимальную подвижность в суставах
 - Б. Выполнение движений с большой амплитудой
 - В. Максимальные наклоны
- 16.** Телосложение человека характеризуется...
- А. Развитой мускулатурой
 - Б. Соотношением размеров всего тела и его частей
 - В. Размерами тела человека
- 17.** Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для...
- А. Снятия усталости и поддержания работоспособности
 - Б. Повышения эмоциональности занятий
 - В. Физического развития человека
- 18.** Страховка при занятиях физической культурой обеспечивает...
- А. Безопасность занимающихся
 - Б. Лучшее выполнение упражнений
 - В. рациональное использование инвентаря
- 19.** Что такое утомление в спорте?
- А. Аэробная усталость
 - Б. Временное снижение работоспособности
 - В. Анаэробная усталость
- 20.** Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?
- А. Шейпинг
 - Б. Стретчинг
 - В. Каланетик
- 21.** Какая страна является родоначальником студенческого спорта?
- А. Англия
 - Б. США
 - В. Австралия

22. Что обеспечивает физическая культура?

- А. Высокий уровень здоровья и физическое развитие
- Б. Гармонизацию телесно-духовного единства человека
- В. Увеличение двигательной деятельности

23. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

- А. Сама техника
- Б. Двигательные действия
- В. Двигательные умения и навыки

24. Здоровье – это...

- А. Физическое, психическое и социальное благополучие человека
- Б. Отсутствие каких-либо заболеваний
- В. Способность организма противостоять болезням

25. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. Сколиоз
- Б. Кифоз
- В. Лордоз

26. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- А. Сохранение и укрепление здоровья людей
- Б. Развитие физических качеств людей
- В. Поддержание высокой работоспособности людей

27. Занятия на свежем воздухе в основном обеспечивают:

- А. Закаливание организма
- Б. Повышение возможностей организма
- В. Улучшение развития организма¹⁰

28. Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?

- А. с 7 до 9 часов
- Б. с 16 до 19 часов
- В. с 12 до 15 часов

29. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

- А. Быстрейшего пробуждения человека
- Б. Развития физических качеств
- В. Оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

30. При каких потребностях имеет большое значение экологическая чистота воды, воздуха, продуктов питания?

- А. Сексуальные потребности
- Б. Материально-энергетические
- В. Социально-психические
- Г. Экономические

31. Пространственный комфорт – это:

- А. Потребность в пище, кислороде, воде
- Б. Потребность в общении, семье
- Г. Необходимость в пространственном помещении
- Д. Достигается за счёт температуры и влажности помещения

32. Что обеспечивает защищённость человека от стресса?

- А. Пространственный комфорт
- Б. Тепловой комфорт
- В. Социально-психические потребности
- Г. Экономические потребности

33. Оптимальное сочетание параметров микроклимата в зонах деятельности и отдыха человека:

- А. Комфорт
- Б. Среда жизнедеятельности
- В. Допустимые условия
- Г. Тепловой комфорт

34. Что такое совместимость факторов, способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство?

- А. Деятельность
- Б. Жизнедеятельность
- В. Безопасность
- Г. Среда жизнедеятельности

35. Работоспособность характеризуется:

- А. Количеством выполнения работы
- Б. Количеством выполняемой работы
- В. Количеством и качеством выполняемой работы
- Г. Количеством и качеством выполняемой работы за определённое время

36. Первая фаза работоспособности:

- А. Высокая работоспособность
- Б. Утомление
- В. Вработывание
- Г. Средняя работоспособность

37. Переохлаждение организма может быть вызвано:

- А. Повышением температуры
- Б. Понижением влажности
- В. При уменьшении теплоотдачи
- Г. При понижении температуры и увеличении влажности

38. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- А. Попытаться вставить на свое место сустав
- Б. Снять боль
- В. Зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

39. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. Наложение повязки и транспортной шины
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения

40. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких)
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода)
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений)

41. Под техникой двигательных действий понимают:

- А. Сформированную координацию движений
- Б. Выполнение движений экономно и быстро
- В. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия

42. Эффект физических упражнений определяется прежде всего...

- А. Их формой
- Б. Их содержанием
- В. Темпом и длительностью их выполнения

43. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- А. Способы организации учебно-воспитательного процесса
- Б. Типы уроков
- В. Виды физкультурно-оздоровительной работы

- 44.** Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?
А. Не выше 120 уд/мин
Б. Не ниже 130 уд/мин
В. 70-80 уд/мин
- 45.** Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
А. 880-1100 ккал в сутки
Б. 1500-1600
В. 1200-1300
- 46.** Какая страна является родиной Олимпийских игр?
А. Рим
Б. Китай
В. Древняя Греция
- 47.** Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит:
А. П.Ф. Лесгафту
Б. Пьер де Кубертену
В. Лорду Килланину
- 48.** В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?
А. 1900 г. в Париже
Б. 1912 г. в Стокгольме
В. 1936 г. в Берлине
- 49.** В каком году и где был создан Международный олимпийский комитет?
А. В 1894 году в Париже
Б. В 1896 году в Лондоне
В. В 1905 году в Греции
- 50.** Что такое «Олимпийская хартия»?
А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем
Б. Документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности МОК
В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр
- 51.** Продуктом деятельности в спорте является:
А. Оздоровительный эффект
Б. Спортивное достижение
В. Образовательный эффект

52. Продуктом занятий физической культурой является:

- А. Оздоровительный эффект
- Б. Спортивное достижение
- В. Образовательный эффект

53. Характер взаимодействия спортсменов существует в двух формах:

- А. Борьба и сотрудничество
- Б. Уничтожение и взаимодействие
- В. Противоборство и взаимодействие

54. Оптимальное предсоревновательное эмоциональное напряжение называется:

- А. Боевой готовностью
- Б. Стартовым безразличием
- В. Стартовой лихорадкой

55. В структуру тактического действия входит:

- А. Восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи
- Б. Ощущение спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи
- В. Восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, составление плана по решению тактической задачи

56. Что такое физическое упражнение?

- А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности
- Б. Двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека
- В. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся

57. Что такое физическое воспитание?

- А. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека
- Б. Определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность
- В. Количество движений, выполняемых в течение какого-то времени

58. Что такое техника физических упражнений?

А. Это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью

Б. Это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие

В. Это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека

59. Что такое здоровье?

А. это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы

Б. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

В. Это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию

60. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

А. Физическое образование субъекта;

Б. Физическую культуру личности;

В. Физическое развитие индивида;

Г. Физическое совершенство человека.

61. Назовите основные показатели развития физической культуры личности

А.) Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания)

Б. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности

В. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры, мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима

Г. Росто-весовые показатели

62. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности

А. Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления

Б. Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры, формирование эстетики поведения и отношений

В. Выработка активной позиции в утверждении прекрасного

Г. Непримируемость к безобразному в любых его проявлениях

63. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

А. Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

Б. Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

В. Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

Г. Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

64. К основным типам телосложения относятся:

А. Недостаточный, достаточный, большой

Б. Легкий, средний, тяжелый

В. Астенический, нормастенический, гиперстенический

Г. Астенический, суперстенический, мегастенический

65. Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

А. Необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям проверить наличие необходимого спортивного инвентаря

Б. Подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды

В. Расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений планировать занятия в определенное время в режиме дня

Г. Распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений

66. Здоровый образ жизни подразумевает:

- А. Проживание в благоприятных экологических условиях
- Б. Оптимальную двигательную активность
- В. Рациональное питание
- Г. Отсутствие заболеваний

67. Сбалансированное питание подразумевает:

- А. Достаточную энергетическую ценность в рационе, обеспечиваемую за счет адекватного потребностям организма поступления белков, жиров и углеводов
- Б. Соблюдение соответствия массы тела обмену веществ
- В. Оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- Г. Оптимальный режим питания

68. Рациональное питание подразумевает:

- А. Достаточную энергетическую ценность в рационе в результате адекватного потребностям поступления белков, жиров и углеводов
- Б. Соблюдение соответствия массы тела обмену веществ
- В. Оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- Г. Оптимальный режим питания

69. Закаливание - это:

- А. Воздействие на организм природно-климатических факторов
- Б. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным природно-климатическим факторам
- В. Периодическое использование воды и воздуха для улучшения здоровья
- Г. Профилактика соматических и простудных заболеваний

70. К основным принципам закаливания относятся:

- А. Постепенность и последовательность
- Б. Регулярность
- В. Индивидуальность
- Г. Многофакторность

71. Режим дня – это

- А. Чередование труда и отдыха в дневное время
- Б. Организация различных видов суточной деятельности
- В. Чередование умственной и физической работы
- Г. Режим приема пищи и деятельности в дневное время

72. Максимальный сердечный ритм определяется:

- А. 220 минус возраст
- Б. 220 плюс возраст
- В. В зависимости от массы и роста
- Г. Не более 240 уд/мин

73. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А. Спортивное воспитание
- Б. Физическая подготовка
- В. Физическое воспитание
- Г. Физическое развитие

74. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А. Физическая подготовка
- Б. Физическая подготовленность
- В. Физическое воспитание
- Г. Спорт

75. Физическое упражнение – это:

- А. Средства тренировки
- Б. Способы физического развития
- В. Формы занятий спортом
- Г. Методы оздоровления

76. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:

- А. Физические упражнения
- Б. Физическая культура
- В. Двигательная активность
- Г. Дыхательная гимнастика

77. Выносливость – это:

- А. Противостояние утомлению
- Б. Особенность организма
- В. Длительность упражнений
- Г. Свойство личности

78. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:

- А. Гипокинезия
- Б. Гиподинамия
- В. Дефицит движений
- Г. Гиперкинезия

79. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

- А. Отдых
- Б. Урегулирование физиологических процессов
- В. Устранение изменений и нарушений в нервной системе
- Г. Восстановление

80. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

- А. Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности
- Б. Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности
- В. Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности
- Г. Систематичности; закономерности; достоверности; активности

81. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:

- А. Физические качества
- Б. Силовые способности
- В. Выносливость
- Г. Возможности организма

82. Способность противостоять утомлению – это:

- А. Сила
- Б. Терпение
- В. Выносливость
- Г. Упорство

83. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:

- А. Специальная физическая подготовка
- Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка
- В. Начальная физическая подготовка
- Г. Общая физическая подготовка

84. Физическая сила – это:

- А. Степень выносливости
- Б. Поднятие тяжести
- В. Физическое качество
- Г. Тяжелая атлетика

85. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- А. Утренняя гигиеническая гимнастика
- Б. Чтение специализированной литературы
- В. Прием водных и солнечных процедур
- Г. Ходьба по пересеченной местности

*Примеры типовых ситуационных задач для
текущего контроля успеваемости
(УК-6)*

Задача 1.

Определите собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составьте индивидуализированную программу его коррекции.

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 м (быстрота), бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость). Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений сопоставьте с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/п	Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)					
			Низкий	Н.ср.	Средний	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
	Бег 500 м (мин, с) женщины	Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины	М	5	7	9	12	15
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) женщины	Ж	18	20	22	24	26
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
	Общая оценка физической подготовленности	Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Задача 2.

Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех студентов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение студентов к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации студента.
5. Трудности, связанные с особенностями личности студента, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для разных студентов, занимающихся одним и тем же видом спорта.

Задача 3.

Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности:

- 1) Тип спортивной направленности;
- 2) Тип физкультурно-оздоровительной направленности;
- 3) Тип полуспортивной направленности;
- 4) Тип раздвоенной или противоречивой направленности.

Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что представители этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний... и в тоже время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества. Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как

намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

Задача 4.

Многие студенты желают попасть в сборные команды по различным видам спорта. Но выступая на соревнованиях, студенты не показывают высоких спортивных результатов и не попадают в сборные команды вуза, чтоб выступать в дальнейшем в престижных соревнованиях. А почему? Так как при диагностики физической подготовленности многие студенты не выполняют контрольные нормативы. Имеют слабо развитые физические качества. Поэтому необходимо на учебных и тренировочных занятиях должное внимание уделять воспитанию физических качеств, чтобы уровень физической подготовленности студентов значительно повысился.

Обоснуйте ситуацию, выявив причинно-следственные связи.

Задача 5.

Поясните какие задачи решаются при проведении утренней гигиенической гимнастики? Составьте простой план утренней гигиенической гимнастики.

Задача 6.

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной задачи.

Среди основных групп игр выделим подвижные и спортивные.

Подвижные игры состоят из разнообразных видов бега, прыжков, метаний и других движений. Они делятся на три группы:

1. Некомандные, в них нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других

2. Переходные к командным (с одновременным участием всех играющих и с поочередным), в них появляются элементы согласования действия внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач

3. Командные игры, в которых соревнование проходит между целыми игровыми коллективами – командами. Поставленная цель достигается согласованными действиями участников.

Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных игроков, проводимые по установленным правилам. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Приведите по одному примеру с описанием подвижных и спортивных игр.

Задача 7.

Соотнесите термины и их значения			
А	Быстрота	1	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой
Б	Выносливость	2	Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени
В	Гибкость	3	Способность человека длительно противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
	А2, Б3, В1		

Задача 8.

Соотнесите термины и их значения			
А	Двигательная активность	1	Характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и различными способами решения двигательной задачи
Б	Двигательное умение	2	Естественные проявления жизненной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека
В	Жизненно необходимые умения и навыки	3	Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психологическое развитие
	А3, Б1, В2		

Задача 9.

Соотнесите термины и их значения			
А	Здоровье	1	состояние полного физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
Б	Здоровый образ жизни	2	Составляющие физической культуры, обеспечивающие полноценное развитие функциональных систем организма
В	Компоненты физической культуры	3	Типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма
	А1, Б3, В2		

Задача 10.

Соотнесите термины и их значения			
А	Ловкость	1	Процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека
Б	Общая физическая подготовка	2	Способность быстро осваивать новые движения, а также быстро перестраивать двигательную деятельность в изменяющихся условиях
В	Физическая культура	3	Часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепления здоровья, развитие физических способностей человека, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека
	А2, Б1, В3		

Задача 11.

Соотнесите термины и их значения			
А	Переутомление	1	Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болей, расстройстве сна и др.
Б	Производственная физическая культура	2	Система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение здоровья специалистов
В	Работоспособность	3	Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
	А1, Б2, В3		

Задача 12.

Соотнесите термины и их значения			
А	Самоконтроль	1	Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, мышления, внимания и т.д.)
Б	Сила	2	Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями
В	Усталость	3	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
	А2, Б3, В1		

Задача 13.

Соотнесите термины и их значения			
А	Спорт	1	Составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
Б	Утомление	2	Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания
В	Физическое воспитание	3	Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающейся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями
	А1, Б3, В2		

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

По общей и специальной физической подготовке

	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	170	160	150
2	Отжимания от пола (кол. раз за 30 с)	25	20	15	10	7	15	10	7	4	3
3	Приседание на одной ноге (кол. раз на каждой)	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4
4	Сед в группировку из положения лёжа на спине (к-во раз за 30 с)	30	27	25	23	21	23	21	19	17	15
5	Спец. физ. подготовка: Челночный бег в 4-х метровой зоне (5 серий по 10раз) с интервалом отдыха 10 с/результат- сек.	70	72	75	78	80	60	63	66	69	72
6	Спец. физ. подготовка: Прыжки через гимнастич. скамейку боком (5 серий по 10 сек.) с интервалом отдыха 10 с./кол-во раз.	100	95	90	85	80	80	75	70	65	60

По технической подготовке

	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Подтягивания на перекладине широким хватом	10	8	6	4	2					
2	Отжимания от пола	30	25	20	15	10	20	17	15	13	11
3	Выполнить отжимания на брусьях	20	18	16	14	10					
4	Упражнение на пресс: поднятие туловища, и.п.-лежа, к коленям (60 сек.)	60	50	40	30	20	50	40	30	20	10

Тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

Для сдачи зачёта по физической культуре

Курс	Девушки			Юноши		
Подтягивание на перекладине (Девушки на низкой)						
1				16	14	12
2				18	16	14
3				18	16	13
Кросс на 1000 м						
1	4.50	4.80	5.00	3.10	3.20	3.30
2	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
3	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
Кросс на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)						
1	8.40	9.20.	10.00	12.00	12.50	13.50
2	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13. 40
3	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13.40

Примеры оценочных средств для проверки индикаторов достижения компетенций, формируемых дисциплиной

Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>Знать: теоретические основы физической культуры; основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования; мотивированно соблюдать нормы здорового образа жизни</p>	<p>Вопросы для проведения опроса, проблемной дискуссии, подготовки докладов, рефератов (презентаций)</p> <p>1. Основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта</p> <p>2. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура)</p> <p>Практико-ориентированные задания Задача 1. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий: А. Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности Б. Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности В. Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности Г. Систематичности; закономерности; достоверности; активности</p>

			<p>Задача 2. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма)</p>
	<p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: методико-практические основы физической культуры; основные методы и средства физической культуры по укреплению здоровья и успешной профессиональной деятельности; практические основы формирования здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: использовать средства, методы и технологии физического развития и самосовершенствования; применять средства, методы и технологии сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования; мотивированно относиться к ценностям физической культуры</p>	<p>Вопросы для проведения опроса, проблемной дискуссии, подготовки докладов, рефератов (презентаций) 1. Методы физического воспитания 2. Методика формирования двигательных навыков</p> <p>Практико-ориентированные задания Задача 1. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются: А. Утренняя гигиеническая гимнастика Б. Чтение специализированной литературы В. Прием водных и солнечных процедур Г. Ходьба по пересеченной местности</p> <p>Задача 2. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств</p>

		и основам здорового образа жизни с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
--	--	--	--

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г.) (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 г.) [Электронный ресурс]. - Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru> (дата обращения: 06.06.2022).
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. -Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru> (дата обращения: 06.06.2022).
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. - Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru> (дата обращения: 06.06.2022).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. - Доступ из системы ГАРАНТ // ЭПС «Система ГАРАНТ»: Мобильный ГАРАНТ онлайн. Интернет-версия / НПП «ГАРАНТ-СЕРВИС-УНИВЕРСИТЕТ». -URL: <http://internet.garant.ru> (дата обращения: 06.06.2022).

Основная литература

5. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. -М.: Юрайт, 2021. -450 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-14056-9. -URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/469114> (дата обращения: 05.05.2022). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.
6. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. -2-е изд. -М.: Юрайт, 2021. -160 с. - (Высшее образование). -ISBN 978-5-534-10524-7. -URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/473770> (дата обращения: 05.05.2022). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер [и др.]. -М.: Юрайт, 2021. -424 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-02483-8. -URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/468671> (дата обращения: 05.05.2022). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.

Дополнительная литература

8. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для вузов / С.Ф. Бурухин. -3-е изд., испр. и доп. -М.: Юрайт, 2021. -173 с. -(Высшее образование). -ISBN 978-5-534-06290-8. -URL: <https://ez.el.fa.ru:2428/bcode/471620> (дата обращения: 15.05.2022). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. –Текст: электронный.
9. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. -М.: КноРус, 2021. -214 с. -ISBN 978-5-406-08169-3. -URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 05.05.2022). –Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. –Текст: электронный.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
4. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>
5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>
7. Информационно-правовой портал «Гарант». <http://www.garant.ru/>
8. Справочно-поисковая система Википедия <http://ru.wikipedia.org>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса физической культуры и спорта каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методические рекомендации по освоению теоретической части курса и подготовке к лекциям

Для лучшего восприятия студентами положений дисциплины «**Общая физическая подготовка**» им предлагается ознакомиться со структурой курса, список основной и дополнительной литературы. Разъясняется необходимость использования других различных источников информации (СМИ, интернета), а также дополнительная литература по курсу, имеющаяся в библиотеке филиала.

Студентам для подготовки к практическим занятиям библиотекой Владикавказского филиала Финансового университета предлагается рекомендованная рабочей программой основная и дополнительная литература по дисциплине. По отдельным разделам дисциплины студентам следует привлекать интернет-ресурсы.

При подготовке к следующему занятию студенту необходимо повторить пройденный материал для целостности восприятия положений теоретического курса.

При пропуске занятий по той или иной теме студенту необходимо восполнить пробел в знаниях самостоятельно с привлечением рекомендованной литературы. При этом целесообразно воспользоваться консультациями преподавателей, ведущих практический курс. Часы

консультаций предусмотрены учебным планом подготовки. Время и место проведения консультаций заранее согласовывается с учебным отделом и студентами (в первую неделю занятий).

Методические рекомендации студентам при подготовке к практическим занятиям

Практические занятия обеспечивают, дополняют и позволяют углубленно изучить теоретический курс по данной дисциплине. Студентам необходимо при подготовке к практическим занятиям изучить материалы лекций, а также самостоятельно ознакомиться с рекомендованной литературой.

Студенты освобождаются от посещения практических занятий по медицинским показаниям.

В ходе практических занятий студенты знакомятся с методиками выполнения комплексов упражнений на развитие основных и специальных физических качеств, привлекая свои знания теоретического курса данной дисциплины.

На практических занятиях студенты могут пользоваться рекомендованными учебниками и учебными пособиями, персональными компьютерами, планшетами для более рационального использования аудиторного времени.

В течение семестра, на практических занятиях студенты изучают контрольные нормативы и готовятся к их выполнению.

При возникновении вопросов, студенту следует обратиться к преподавателю непосредственно в начале или ходе практического занятия (для этого должно быть отведено время) или на консультации.

При пропуске практических занятий студент в установленное преподавателем время (обычно в ходе консультации) должен отчитаться по пропущенной теме, в случае необходимости практически выполнить контрольные упражнения.

Методические рекомендации по освоению дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую

техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при

необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат является важной частью самостоятельной работы студента и предполагают углубленное самостоятельное изучение конкретной научной темы и написание письменной работы по исследуемой проблематике.

Реферат (от лат. *referre* - докладывать, сообщать) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целями написания реферата являются: развитие у студентов навыков поиска актуальных научных проблем современности; развитие навыков краткого изложения материала с выделением самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы; развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются: научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат; грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме; подготовить студента к дальнейшему участию в научно–практических конференциях, семинарах и конкурсах; помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома; уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата, как виду самостоятельной письменной работы студента, является оригинальность, самостоятельность, достоверность. Студент должен использовать только те актуальные материалы (научные статьи, монографии и т.п.), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выводом выводов по теме.

Реферат – это работа, которая выполняется на основе обзора литературы. Другими словами, в реферате должны анализироваться точки зрения, факты, события, которые изложены в различных книгах, журналах,

других литературных источниках. Количество таких источников не ограничивается. Но, учитывая, что реферат- это научный труд, таких источников должно быть не менее 5. Анализ литературы по теме реферата призван показать умение выделить существенное, четко и ясно изложить суть проблемы и сформулировать собственную точку зрения.

Стилистика реферата предполагает использование стандартных приемов научного языка, с типологизированными речевыми оборотами вроде «важное значение имеет», «уделяется особое внимание», «поднимается вопрос», «делаем следующие выводы», «исследуемая проблема», «освещаемый вопрос» и т.п. К языковым и стилистическим особенностям рефератов относятся слова и обороты речи, носящие обобщающий характер, словесные клише. У рефератов особая логичность подачи материала и изъяснения мысли, определенная объективность изложения материала. Все это связано не со скудостью лексики автора, а со своеобразием языка рефератов (в особенности специализированной направленности, где преобладают специфические термины и обороты).

Структура реферата предполагает наличие:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует «перегружать» текст;
4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста;
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц.

Тема реферата может быть предложена как преподавателем, так и студентом. Во втором случае требуется ее согласование с руководителем. В процессе работы над рефератом допускается корректировка выбранной темы.

Реферат должен быть структурирован (по разделам, параграфам). Его следует составлять из 4 частей: введения, основной части, заключения и списка использованной литературы. В зависимости от темы реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

Общий объем реферата: введения, основной части и заключения должен составлять 10–15 страниц машинописного текста; введения – 10-15% от объема названных частей; заключения -10%.

Рекомендации по оформлению реферата:

Реферат пишется на стандартных листах бумаги формата А4. Текст предоставляется в машинописном виде (набор на компьютере), с одной стороны листа. В виде исключения допускается подготовка реферата в рукописном виде. При этом текст пишется чернилами или шариковой ручкой четким почерком с одной стороны листа.

При наборе текста на компьютере необходимо придерживаться следующих параметров:

- Рекомендуемый шрифт TimesNewRoman;
- Размер шрифта – 14;
- Межстрочный интервал - 1,5.

Поля:

- левое – 3 см;
- правое – 1,5 см;
- верхнее – 2 см,
- нижнее – 2 см;

- абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен 1,25 см.

Листы нумеруются арабскими цифрами. Титульный лист, включается в общую нумерацию, но номер на нем не ставится. На последующих листах номер печатается в середине нижнего поля страницы.

На второй странице располагается «План» работы. Такие разделы работы как «Введение», «Заключение», «Литература» и «Приложения» приводятся в «Плане», но не нумеруются. Нумерации подлежат только разделы, относящиеся к основной части работы.

На титульном листе должна содержаться следующая информация: наименование вуза, кафедра, по которой выполняется работа, название темы, аббревиатура студенческой группы, фамилия и инициалы студента, фамилия и инициалы научного руководителя, а также его ученая степень и должность, город и текущий год.

Статистический, числовой, аналитический и графический материал (таблицы, графики, диаграммы и т.п.) целесообразно разместить в разделе «Приложения» (со ссылками на источник). Данный раздел располагается в самом конце работы, после списка использованной литературы. Каждое приложение должно быть пронумеровано либо числами, либо заглавными буквами латинского алфавита.

Работа должна быть надлежащим образом скреплена. Это предполагает, что при обращении к ней, она должна сохранять свою целостность, то есть не рассыпаться на отдельные листы. Поэтому работы, листы которых скреплены обычной скрепкой либо вообще не скреплены, а просто вложены в полиэтиленовый файл, приниматься не будут.

При непонимании студентом темы реферата ему следует обратиться за разъяснениями к преподавателю во время аудиторного практического занятия, к лектору после лекции или на текущей консультации в соответствии с графиком.

При выявлении в ходе проверки реферата существенных недостатков преподаватель устанавливает студенту срок их устранения и предоставления (в течение двух недель) исправленного и доработанного материала.

Методические рекомендации студентам по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов является важной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является формирование способности к саморазвитию, творческому применению полученных знаний, формирование умения использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу. Самостоятельная работа студентов направлена на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Тематика заданий для самостоятельной работы определяются в рамках РПД. Задания выдаются преподавателем на основании базовой учебной литературы (учебников и учебных пособий).

Тематика заданий для самостоятельной работы может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, а также студенты основной медицинской группы, пропустившие более 40% занятий по уважительной причине, получают зачет по результатам тестирования по теоретическому разделу дисциплины.

Студентам при выполнении упражнений необходимо руководствоваться рекомендациями, полученными от преподавателя.

Если студент затрудняется в самостоятельном выполнении какого-либо упражнения, то ему рекомендуется обратиться за консультацией к преподавателю и совершенствовать методику выполнения упражнения во время учебно-тренировочных занятий.

При выявлении в ходе учебно-тренировочного занятия недостатков преподаватель обсуждает со студентом допущенные ошибки, корректирует технику выполнения и устанавливает срок для устранения недостатков, подготовки и сдачи контрольных нормативов (в течение двух недель).

Образец титульного листа реферата

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)
Владикавказский филиал Финуниверситета

Кафедра «Общественные науки»

Реферат

по дисциплине «Общая физическая подготовка»

на тему: «_____»
наименование темы или вариант задания

Выполнил(а) студент(ка) _____ курса,
группы _____,
формы обучения _____
(очной, очно- заочной, заочной)

(Ф.И.О. студента)

Научный руководитель:

(ученая степень, звание, должность, Ф.И.О.)

Дата поступления работы на кафедру:	Оценка:	
202 г.	_____	_____
	(зачтено/не зачтено)	подпись преподавателя

Владикавказ 2022 г.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения:

- 1) Антивирусная защита Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред
- 2) Windows, Microsoft Office

11.2 Современные профессиональные базы данных, и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант»:
<https://www.garant.ru>
2. Википедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>
3. Большая Российская энциклопедия: <https://bigenc.ru/>

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Не используются

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Молодежная, д. 7, аудитория № 54.

Оборудование:

стол одно-тумбовый – 1 шт.;
стол компьютерный – 1 шт.;
стол (двухместный) – 21 шт.;
стул – 42 шт.;
доска настенная – 2 шт.;
кафедра – 1 шт.;
шкаф под документы с угловым сегментом – 2 шт.

Технические средства обучения:

компьютер в сборе – 1 шт.;
мультимедиа-проектор – 1 шт.;
экран настенный – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред;
- 2) Windows, Microsoft Office.

Учебная аудитория оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ,
ул. Молодежная, д. 7, аудитория № 35.

Оборудование:

стол одно-тумбовый – 1 шт.;
стол компьютерный – 1 шт.;
стол (двухместный) – 16 шт.;
стул – 33 шт.;
шкаф – 1 шт.;
доска настенная – 1 шт.;
кафедра – 1 шт.;

Технические средства обучения:

компьютер в сборе – 1 шт.;
мультимедиа-проектор – 1 шт.;
экран на штативе – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред;
- 2) Windows, Microsoft Office.

Учебная аудитория оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ,
ул. Молодежная, д. 7, спортивный зал.

Оборудование:

сетка волейбольная – 1 шт.;
щит баскетбольный – 2 шт.;
гимнастическая скамья – 8 шт.;
мяч волейбольный – 10 шт.;
теннисный стол – 2шт.

362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ,
ул. Молодежная, д. 7, спортивный зал.

Оборудование:

щит баскетбольный – 5 шт.;
гимнастическая скамья – 10 шт.;
стол для армспорта – 1 шт.;
мяч баскетбольный – 10 шт.;
обруч простой – 20 шт.;
легкоатлетические снаряды – 8 шт.;
теннисный стол – 2шт.