

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитания**

Учебный план b010305_25_ВА25.plx
Направление подготовки 01.03.05 Статистика

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:

аудиторные занятия 181,5
самостоятельная работа 146,5

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		14 2/6		16		14 5/6		16 4/6		14 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	28	28	32	32	28	28	32	32	28	28	180	180
Иные виды контактной работы	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
Итого ауд.	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Контактная работа	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Сам. работа	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	29,75	29,75	146,5	146,5
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целями освоения дисциплины является: углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной физической культуры; формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением; воспитание нравственных и волевых качеств у студентов.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.О.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы	
2.1.2	деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура и спорт	
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности	
2.2.3	Государственная итоговая аттестация (подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы)	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности****Знать:**

Уровень 1	основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Уровень 2	необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	организационную структуру физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Уметь:

Уровень 1	применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
Уровень 2	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Уровень 3	применять методический аппарат в целях формирования здорового образа и стиля жизни

Владеть:

Уровень 1	навыками использования здоровьесберегающих технологий в социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	методическим аппаратом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**Знать:**

Уровень 1	основы обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты
Уровень 2	основы для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности в целях сохранения природной среды
Уровень 3	методы проведения учений по предотвращению угроз при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Уметь:

Уровень 1	выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения
Уровень 2	оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях
Уровень 3	обеспечить устойчивое развитие общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Владеть:	
Уровень 1	методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций
Уровень 2	навыками неотложных участия в спасательных и аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности
Уровень 3	способностью определить свою роль в обеспечении устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; страховки и само страховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
3.3	Владеть:
3.3.1	навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Общая физическая подготовка.						
1.1	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	1	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.2	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	1	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.3	Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/	1	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.4	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	1	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.5	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	1	8	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.6	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	1	9	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.7	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	1	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.8	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	1	4,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.9	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	1	2	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.10	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	2	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.11	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	2	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.12	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	2	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.13	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	2	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.14	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	2	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.15	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	2	12	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.16	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	2	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.17	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	2	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.18	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	2	3,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.19	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	3	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.20	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	3	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.21	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	3	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.22	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	3	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.23	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	3	8	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.24	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	3	12	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.25	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	3	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.26	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	3	1,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.27	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	3	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.28	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	4	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.29	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	4	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.30	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	4	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.31	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	4	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.32	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	4	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.33	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	4	12	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.34	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	4	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.35	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	4	3,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.36	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	4	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.37	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	5	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.38	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	5	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.39	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	5	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.40	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	5	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.41	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	5	8	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.42	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	5	12	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.43	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	5	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.44	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	5	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.45	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	5	1,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.46	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	6	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.47	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	6	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.48	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	6	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.49	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	6	6	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.50	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	6	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.51	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	6	12	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.52	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	6	4	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.53	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	6	8	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.54	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	6	5,75	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
Раздел 2. Итоговая аттестация							
2.1	Прием зачета /ИВКР/	1	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.2	Прием зачета /ИВКР/	2	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

2.3	Прием зачета /ИВКР/	3	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.4	Прием зачета /ИВКР/	4	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.5	Прием зачета /ИВКР/	5	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
2.6	Прием зачета /ИВКР/	6	0,25	УК-7 УК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Какое значение имеют термины для физической культуры и спорта?
2. Какие биохимические сдвиги в миокарде происходят при выполнении физических упражнений?
3. Чем отличается пауэрлифтинг от тяжелой атлетики ?
4. Что такое физическая культура ?
5. Какие биохимические сдвиги в печени происходят при выполнении физических упражнений?
6. Что такое фитнес?
7. Что такое физическое воспитание?
8. Какие биохимические сдвиги в крови происходят при выполнении физических упражнений?
9. Чем фитнес отличается от спорта?
10. Что такое спорт?
11. Какие биохимические сдвиги в моче происходят при выполнении физических упражнений?
12. Виды фитнеса.
13. Что такое физическая рекреация?
14. Назовите игровые виды спорта их правила .
15. Какие виды спорта относятся к зимним?
16. Что такое двигательная реабилитация?
17. Лыжные виды спорта?
18. Качества физической культуры?
19. Рассказать про скелетно-опорную систему.
20. Основные средства физической культуры?
21. Рассказать про двигательную мышечную систему.
22. Самоконтроль при выполнении физических упражнений?
23. Гигиена и безопасность при занятиях физической культурой и спортом?

Задания для текущего контроля представлены в Приложении 1.

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов:

1. Физическое развитие.
2. Физическая подготовка.
3. Физические упражнения.
4. Дыхательная система.
5. Биохимические изменения в легких при занятиях физическими упражнениями.
6. Ациклические виды упражнений.
7. Опорно – двигательная система.
8. Биохимические изменения в головном мозге при занятиях физическими упражнениями.
9. Циклические виды упражнений.
10. Скелетные мышцы их название.
11. Основные средства физической культуры и спорта.
12. Сердце.
13. Биохимические изменения в сердце при занятиях физическими упражнениями.
14. Педагогические принципы физической культуры и спорта.
15. Желудочно – кишечный тракт.

16. Биохимические изменения в сердце при занятиях физическими упражнениями.
17. Компоненты физической культуры.
18. Кровь, ее роль в организме человека.
19. Биохимические изменения в крови при занятиях физическими упражнениями.
20. Переодизация и планирование тренировочного процесса.
21. Печень и ее функции в занятиях спортом.
22. Биохимические изменения в печени при занятиях физическими упражнениями.
23. Объемы и интенсивность в тренировочном процессе.
24. Молочная кислота ее роль.
25. Биохимические изменения в моче при занятиях физическими упражнениями.
26. Построение тренировочного процесса.
27. Выделительная система.
28. Биохимические изменения в коже при занятиях физическими упражнениями.
29. Нервная система.
30. Биохимические изменения в нервной системе при занятиях физическими упражнениями.
31. Формы построения занятий физическими упражнениями.
32. Общая характеристика физических качеств.
33. Интеллектуальная подготовка в спорте.
34. Педагогические принципы.
35. Прикладные виды для геологов.
36. Тактическая подготовка в спорте.
37. Виды упражнений, которые применяются в ОФП.
38. Методика подготовки с учетом индивидуальных особенностей.
39. Техническая подготовка.
40. Определение нагрузки необходимой для личной тренировки.
41. Оздоровительные силы природы.
42. Количество медицинских обследований в год.
43. Питание студента в течение суток.
44. Распорядок дня студента,
45. Здоровый образ жизни.
46. Пакет одежды студента на занятиях.
47. Термины в физической культуре и спорте.
48. Виды спорта воспитывающие выносливость.

5.3. Оценочные средства

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» обеспечена оценочными средствами для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, включающими контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации, критерии оценивания учебной деятельности обучающихся по балльно-рейтинговой системе, примеры заданий для занятий семинарского типа, билеты для проведения промежуточной аттестации. Все оценочные средства представлены в Приложении 1.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочные средства разработаны для всех видов учебной деятельности обучающегося – занятий семинарского типа (практических занятий), самостоятельной работы и промежуточной аттестации.

Оценочные средства представлены в виде:

- средств текущего контроля: проверки решений тестовых заданий, собеседования по теме;
- средств итогового контроля – промежуточной аттестации: зачета в 1,2,3,4,5,6 семестре.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023
Л1.2	Воронин С. М., Воронов Н. А., Игнатова Е. В., Шалайкин Л. Ю., Авдеева С. Н.	Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2023

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2023
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Безбородов А. А., Безбородов С. А.	Физическая культура: практические занятия по баскетболу: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л3.2	Севастьянов В. В., Алтухова Е. В., Воропаев В. И.	Физическая культура и спорт с методикой преподавания: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	Университетская библиотека "Физическая культура и спорт"		
Э2	Национальный портал студенческого спорта		
Э3	Студенческий спорт		
Э4	МРО РССС (Московское региональное отделение российского студенческого спортивного союза)		
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	Office Professional Plus 2010		
6.3.1.2	Office Professional Plus 2013		
6.3.1.3	Office Professional Plus 2016		
6.3.1.4	Windows 10		
6.3.1.5	Windows 7		
6.3.1.6	Windows 8		
6.3.1.7	ПО "Интерне-расширение информационной системы"	Автоматизация управления учебным процессом. Интернет-расширение представляет собой динамический сайт, подключаемый к единой базе данных ИС «Деканат», «Электронные ведомости», «Планы». Данная подсистема обеспечивает:	
6.3.1.8	ПО "Электронные ведомости"	Автоматизация управления учебным процессом. Предназначена для учета и анализа успеваемости студентов.	
6.3.1.9	ПО "Планы"	Автоматизация управления учебным процессом. Позволяет создать в рамках высшего учебного заведения единую систему автоматизированного планирования учебного процесса.	
6.3.1.10	ПО "Деканат"	Автоматизация управления учебным процессом. Предназначена для ведения личных дел студентов.	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение	Вид
Помещение № 1г	Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/ итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся	гантельный ряд; тренажеры силовых; кардио тренажеры.	
Помещение № 1а	Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/ итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся	скамейки; баскетбольный щит; ворота мини-футбол; стенка шведская; скамейки гимнастические; сетка волейбольная со стойками; ринг.	

Помещение № 1д	Для самостоятельной работы обучающихся	Письменные столы; Стулья; Стеллаж для учебно-методических материалов; Многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс); Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде лицензиата; Моноблок (в том числе, клавиатура, мышь, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.	
7	Помещение № 7 для самостоятельной работы обучающихся	Столы; Стулья; Стеллаж для учебно-методических материалов; Многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс); Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде лицензиата; Моноблок (в том числе, клавиатура, мышь, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде	

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

Методические указания по изучению учебной дисциплины «Общая физическая подготовка» представлены в Приложении 2 и включают в себя:

1. Методические указания для обучающихся по организации учебной деятельности.
2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся.
3. Методические указания по организации процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.