

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Демченская Людмила Григорьевна

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 809)

составлена на основании учебного плана:

02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем
направленность (профиль) Информационные системы и базы данных
утвержденного Учёным советом вуза от 30.05.2019 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

физической культуры и спортивных дисциплин

Зав. кафедрой Полякова И.В.

РПД утверждена Учёным советом университета
протокол от 30.5.2019 г. № 6

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

| | |
|--------------------|---|
| Цикл (раздел) ООП: | ЭДФКС.ДВ.01 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 1. | К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования. |
| 2.2 | Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 1. | Освоение дисциплины необходимо для дальнейшей организации самостоятельных занятий общей физической подготовкой для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |

3. СООТНЕСЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

3.1 Компетенции обучающегося и индикаторы их достижения:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| | |
|--------|--|
| УК-7.1 | Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности |
| | 3.1 Знает научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности. |
| УК-7.2 | Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| | У.1 Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма; |
| УК-7.3 | Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| | В.1 Владеет методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |
| УК-7.4 | Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности |
| | У.2 Умеет выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; контролировать величину физической нагрузки; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений. |

3.2 Результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| | |
|-----|---|
| | Знать: |
| 3.1 | Знает научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности. |
| | Уметь: |
| У.1 | Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; контролировать величину физической нагрузки; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений. |
| | Владеть: |
| В.1 | Владеет методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | |
|---|--|----------------|-------|----------------------------|---|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Литература | Содержание |
| | Тестирование двигательных способностей | | | | |
| 1.1 | Тестирование скоростно-силовых способностей /Пр/ | 1 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: прыжок в длину с места. |
| 1.2 | Тестирование координационных способностей. /Пр/ | 1 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: челночный бег 3 x 10 метров |
| 1.3 | Тестирование выносливости /Пр/ | 1 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест Купера: 12-минутный бег, |
| 1.4 | Тестирование гибкости. /Пр/ | 1 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: наклон вперед стоя на гимнастической скамейке |
| 1.5 | Тестирование скоростных способностей /Пр/ | 1 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: бег 60 метров |
| 1.6 | Тестирование силовой подготовленности. /Пр/ | 1 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши) |
| 1.7 | Тестирование скоростно-силовых способностей /Пр/ | 2 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: прыжок в длину с места. |
| 1.8 | Тестирование координационных способностей. /Пр/ | 2 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: челночный бег 3 x 10 метров |
| 1.9 | Тестирование выносливости /Пр/ | 2 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест Купера: 12-минутный бег, |
| 1.10 | Тестирование скоростных способностей /Пр/ | 2 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: бег 60 метров |
| 1.11 | Тестирование силовой подготовленности. /Пр/ | 2 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши) |
| 1.12 | Тестирование гибкости. /Пр/ | 2 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: наклон вперед стоя на гимнастической скамейке |
| 1.13 | Тестирование скоростно-силовых способностей /Пр/ | 3 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: прыжок в длину с места. |
| 1.14 | Тестирование координационных способностей /Пр/ | 3 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: челночный бег 3 x 10 метров |
| 1.15 | Тестирование выносливости /Пр/ | 3 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест Купера: 12-минутный бег, |
| 1.16 | Тестирование гибкости. /Пр/ | 3 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: наклон вперед стоя на гимнастической скамейке |
| 1.17 | Тестирование скоростных способностей /Пр/ | 3 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: бег 60 метров |
| 1.18 | Тестирование силовой подготовленности /Пр/ | 3 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши) |
| 1.19 | Тестирование скоростно-силовых способностей /Пр/ | 4 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: прыжок в длину с места. |
| 1.20 | Тестирование координационных способностей. /Пр/ | 4 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: челночный бег 3 x 10 метров |
| 1.21 | Тестирование выносливости /Пр/ | 4 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест Купера: 12-минутный бег |
| 1.22 | Тестирование гибкости. /Пр/ | 4 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: наклон вперед стоя на гимнастической скамейке |

| | | | | | |
|------|---|---|---|----------------------------|---|
| 1.23 | Тестирование скоростных способностей /Пр/ | 4 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: бег 60 метров |
| 1.24 | Тестирование силовой подготовленности. /Пр/ | 4 | 1 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание на перекладине (юноши) |
| | Легкая атлетика | | | | |
| 2.1 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | бег (30м, 40м, 60м, 100м); старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. |
| 2.2 | Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.3 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.4 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | прыжки в длину с места, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. |
| 2.5 | Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.6 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | бег (60м, 100м, 150м); эстафетный бег; старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. |
| 2.7 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики /Пр/ | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.8 | Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.9 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | бег (30м, 60м, 100м, 200м); эстафетный бег; старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. |
| 2.10 | Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.11 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики /Пр/ | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.12 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.13 | Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.14 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м); эстафетный бег; эстафетный бег, старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма. |
| 2.15 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики /Пр/ | 4 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.16 | Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики /Пр/ | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |

| | | | | | |
|------|---|---|---|----------------------------|--|
| 2.17 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.18 | Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.19 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики /Ср/ | 1 | 8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.20 | Развитие скоростно-силовых средствами легкой атлетики /Ср/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.21 | Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.22 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 2 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.23 | Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 2 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.24 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики /Ср/ | 2 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.25 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 2 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.26 | Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 2 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.27 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.28 | Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.29 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики /Ср/ | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.30 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.31 | Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.32 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 4 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.33 | Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 4 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.34 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики /Ср/ | 4 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 2.35 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 4 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |

| | | | | | |
|------|--|---|---|----------------------------|--|
| 2.36 | Развитие силовых способностей средствами легкой атлетики /Ср/ | 4 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| | Подвижные игры | | | | |
| 3.1 | Игры, направленные на развитие координационных способностей. /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 3.2 | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 3.3 | Игры, направленные на развитие выносливости /Пр/ | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 3.4 | Игры, направленные на развитие координационных способностей. /Пр/ | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 3.5 | Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. /Пр/ | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 3.6 | Игры, направленные на развитие выносливости /Пр/ | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| | Спортивные игры (баскетбол, бадминтон) | | | | |
| 4.1 | Развитие координационных способностей средствами спортивных игр /Пр/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 4.2 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами спортивных игр /Пр/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 4.3 | Развитие выносливости средствами спортивных игр /Пр/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 4.4 | Развитие координационных способностей средствами спортивных игр /Ср/ | 1 | 8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 4.5 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами спортивных игр /Ср/ | 1 | 8 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 4.6 | Развитие выносливости средствами спортивных игр /Ср/ | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| | Гимнастика (прикладные, оздоровительные виды) | | | | |
| 5.1 | Развитие координационных способностей средствами гимнастики /Пр/ | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 5.2 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами гимнастики /Пр/ | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 5.3 | Развитие силы средствами гимнастики /Пр/ | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------------|--|
| 5.4 | Развитие гибкости средствами гимнастики /Пр/ | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 5.5 | Развитие координационных способностей средствами гимнастики /Ср/ | 2 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 5.6 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами гимнастики /Ср/ | 2 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 5.7 | Развитие гибкости средствами гимнастики /Ср/ | 2 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 5.8 | Развитие силы средствами гимнастики /Ср/ | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| | Спортивные игры (волейбол, настольный теннис) | | | | |
| 6.1 | Развитие координационных способностей средствами спортивных игр /Пр/ | 3 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 6.2 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами спортивных игр /Пр/ | 3 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 6.3 | Развитие координационных способностей средствами спортивных игр /Ср/ | 3 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 6.4 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами спортивных игр /Ср/ | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 6.5 | Развитие выносливости средствами спортивных игр /Ср/ | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 6.6 | Развитие быстроты средствами спортивных игр /Ср/ | 3 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| | Гимнастика (спортивная, художественная) | | | | |
| 7.1 | Развитие координационных способностей средствами гимнастики /Пр/ | 4 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 7.2 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами гимнастики /Пр/ | 4 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 7.3 | Развитие силы средствами гимнастики /Пр/ | 4 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 7.4 | Развитие гибкости средствами гимнастики /Пр/ | 4 | 4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 7.5 | Развитие координационных способностей средствами гимнастики /Ср/ | 4 | 5 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|----------------------------|--|
| 7.6 | Развитие скоростно-силовых способностей средствами гимнастики /Ср/ | 4 | 5 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 7.7 | Развитие силы средствами гимнастики /Ср/ | 4 | 5 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |
| 7.8 | Развитие гибкости средствами гимнастики /Ср/ | 4 | 5 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Типовые задания для проведения текущего контроля

Выполнение комплексов упражнений и практических заданий на учебных занятиях для развития двигательных способностей средствами легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

В качестве критериев результативности учебных занятий приняты требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- регулярности посещения обязательных занятий;
- обязательных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов;

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела рабочей программы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы.

5.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Промежуточный контроль (зачет) выявляет уровень сформированности компетенции студента, характеристику общей физической подготовленности студента

Для формирования оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется вариант балльно-рейтинговой системы.

Оценка знаний, умений и навыков студента-бакалавра ведется в баллах. Суммарная рейтинговая оценка складывается из промежуточного и окончательного балла за работу в течение года, включая баллы за посещение (максимум – 51 баллов) и балла за зачет (максимум – 20 бал-лов).

5.3. Перечень видов оценочных средств

Тестирование двигательных способностей, контроль заданий для самостоятельной работы, собеседование на зачете.

5.4. Процедура применения оценочных материалов

Процедура применения оценочных материалов по дисциплине приведены в приложении в файле " ФОС-ОФП"

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий) | Ссылка на электронное издание |
|------|---|--|---|---|
| Л1.1 | Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. | Физическая культура: Учебник и практикум | Москва: Издательство Юрайт, 2019 | https://www.biblio-online.ru/book/fiziches-kaya-kultura-431985 |
| Л1.2 | Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. | Физическая культура: Учебник | Москва: Издательство Юрайт, 2019 | https://www.biblio-online.ru/book/fiziches-kaya-kultura-437146 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий) | Ссылка на электронное издание |
|------|---------------------|---|---|---|
| Л2.1 | Стриханов М. Н. | Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие | Москва: Издательство Юрайт, 2017 | https://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий) | Ссылка на электронное издание |
|------|---|---|---|---|
| Л2.2 | Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: Учебное пособие | Москва: Юрайт, 2019 | https://www.biblio-online.ru/bcode/446107 |
| Л2.3 | Гришина Ю. И. | Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 |

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|----|-----------------------------|
| Э1 | Общая физическая подготовка |
|----|-----------------------------|

6.3. Информационные технологии

6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

| | |
|----|---|
| 1. | Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian. Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г. |
| 2. | Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian. Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г. |
| 3. | Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian. Контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г. |
| 4. | Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian. Лицензия №46138962 от 16.11.2009 |
| 5. | Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional. Контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г. |
| 6. | Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition. Лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г. |
| 7. | Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г. |
| 8. | Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License. Лицензия № 13C8-190514-084943-783-1256 от 15.05.2019 |
| 9. | Браузеры Google Chrome, Mozilla, Opera. Свободно распространяемое ПО |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

| | |
|----|--|
| 1. | Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» |
| 2. | Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных (http://webofscience.com) |

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Ауд. | Назначение | Оборудование и технические средства обучения | Вид |
|-------|-------------------|--|-----|
| 4-230 | Спортивный зал | баскетбольные щиты, душевые, ковер, коллекция спортивного инвентаря, раздевалки, спортивные скамейки, столы массажные, табло «Старт», туалеты, шведская стенка | Пр |
| 1-12 | Учебная аудитория | доска магнитная, кафедра, стол преподавателя, столы учебные, стул преподавателя, стулья ученические | Ср |

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

Дисциплина «Общая физическая подготовка» направлена на формирование физической культуры личности, понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине является зачет.

Подготовка к зачету осуществляется в ходе контактной (методико-практические занятия) работы студентов.