



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 02.03.02  
Фундаментальная информатика и информационные технологии (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от  
23.08.2017 г. № 808)

составлена на основании учебного плана:

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии  
направленность (профиль) Открытые информационные системы  
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
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
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.
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
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	Знает основы здорового образа жизни, здоровье сберегающих технологий, физической культуры
	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	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
	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.
УК-7.3	Имеет практический опыт занятий физической культурой
	В.1 Владеет методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

#### 3.2 Результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

	<b>Знать:</b>
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.
	<b>Уметь:</b>
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.
	<b>Владеть:</b>
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
-------------	---	----------------	-------	------------	------------

	<b>Тестирование двигательных способностей</b>				
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 (девушки), подтягивание на перекладине (юноши)

	<b>Легкая атлетика</b>				
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	

	<b>Подвижные игры</b>				
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	
	<b>Спортивные игры (баскетбол, бадминтон)</b>				
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	
	<b>Гимнастика (прикладные, оздоровительные виды)</b>				
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	
	<b>Спортивные игры (волейбол, настольный теннис)</b>				
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	
	<b>Гимнастика (спортивная, художественная)</b>				
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., Богаченко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.	Физическая культура: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2019	<a href="https://www.biblio-online.ru/book/fiziches-kaya-kultura-431985">https://www.biblio-online.ru/book/fiziches-kaya-kultura-431985</a>
Л1.2	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: Учебник	Москва: Издательство Юрайт, 2019	<a href="https://www.biblio-online.ru/book/fiziches-kaya-kultura-437146">https://www.biblio-online.ru/book/fiziches-kaya-kultura-437146</a>

#### 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	<a href="https://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA">https://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA</a>
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	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/446107">https://www.biblio-online.ru/bcode/446107</a>
Л2.3	Гришина Ю. И.	Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010	<a href="http://biblioclub.ru/ind-ex.php?page=book&amp;id=271497">http://biblioclub.ru/ind-ex.php?page=book&amp;id=271497</a>

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Общая физическая подготовка
Э2	Общая физическая подготовка
<b>6.3. Информационные технологии</b>	
<b>6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>	
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
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных</b>	
1.	Компьютерная информационно-правовая система «Гарант»
2.	Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных ( <a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a> )

#### 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.