

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демидова Любовь Анисимовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.06.2023 15:28:37
Уникальный программный ключ:
7c6a78e99e65a809d33562a77f5845a0b13fe7981acb97ec7df1e493c4e8ff1a

Приложение № 6 к ОПОП высшего образования, направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) программы бакалавриата «Гражданско-правовой»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(АНО ВО МГЭУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.ДЭ.01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки **40.03.01 «Юриспруденция»**
Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата «Гражданско-правовой»

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная
Типы задач профессиональной деятельности: правоприменительный, экспертно-консультационный



Москва 2023

ФГОС ВО 3++

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(АНО ВО МГЭУ)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР АНО ВО МГЭУ

С.Н. Казакова

«24» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.ДЭ.01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки **40.03.01 «Юриспруденция»**

Направленность (профиль) основной профессиональной образовательной программы
бакалавриата **«Гражданско-правовой»**

Формы обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Типы задач профессиональной деятельности:

правоприменительный,
экспертно-консультационный

Москва 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Минобрнауки России от 13 августа 2020 г. № 1011. (Зарегистрирован в Минюсте России 7 сентября 2020 г. регистрационный № 59673);

– учебными планами (очной, очно-заочной и заочной форм обучения) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность (профиль) программы «Гражданско-правовой».

Разработчик:

Старший преподаватель



А.В. Маматов

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта (Протокол от 18.04.2023 № 9).

Заведующий кафедрой



М.Я. Вахлаков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи обучения по дисциплине	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	13
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	13
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	20
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	21
10. Методические рекомендации по освоению дисциплины	22
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем	25
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	26

1. Цели и задачи обучения по дисциплине

Цель – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- развитие физических качеств посредством выполнения аэробного, атлетического и корригирующего тренинга различных групп мышц, а также выполнения дыхательных упражнений;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ 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;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Воспитательная цель – развитие личности гражданина, ориентированной на традиционные духовные, культурные, нравственные и семейные ценности общества, способной к активной социальной адаптации в обществе и активной жизненной позиции, а также готовой к трудовой деятельности, продолжению профессионального образования, самообразованию и самосовершенствованию.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», направленность (профиль) программы «Гражданско-правовой» универсальной компетенции УК-7 (УК-7.1 и УК-7.2).

Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: виды физических упражнений; роль и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни. Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеет: навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни.

	<p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p>Знает: здоровьесберегающие приемы и средства физической культуры. Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	---	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.ДЭ.01.01 «Общая физическая подготовка» является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту и реализуется в рамках обязательной части Блока I «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является начальным этапом формирования компетенций УК-7 в процессе освоения ОПОП. В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен зачет в 1,2,3,4,5,6 семестре для обучающихся по очной и в 1-ом семестре очно-заочной и заочной формах обучения.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебной работы) и на самостоятельную работу обучающихся

Согласно учебным планам общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка» составляет 328 часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа* всего, в том числе:	190	36	36	32	32	32	22
Лекции		Не предусмотрено					
Практические занятия (ПЗ)	190	36	36	32	32	32	22
Семинарские занятия		Не предусмотрено					
Лабораторные работы		Не предусмотрено					
Консультации		Не предусмотрено					
Самостоятельная работа	138	18	18	22	22	22	36
Промежуточная аттестация - зачёт		+	+	+	+	+	+
Общая трудоёмкость	328	54	54	54	54	54	58

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом.

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Практические занятия	8	8

Самостоятельная работа*	320	320
Вид промежуточной аттестации - зачёт	+	
Общая трудоёмкость	328	328

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Самостоятельная работа*	324	324
Вид промежуточной аттестации - зачёт	4	4
Общая трудоёмкость	328	328

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации обучающихся. В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды.

Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций, семинарских и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На семинарах рассматриваются наиболее сложные для понимания теоретические вопросы. На практических занятиях формируются практические умения и навыки, закрепленные за дисциплиной. При организации практических занятий в форме практической подготовки, обучающиеся выполняют отдельные виды работ, связанные с будущей профессиональной деятельностью.

Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости (тестирование) в электронной информационно-образовательной среде.

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Тематический план для очной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество контактных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1 семестр							
1	Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.	27	18	-	18	9	УК-7

2	Тема.2 Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности.	27	18	-	18	9	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 1 семестр	54	36	-	36	18	
2 семестр							
3	Тема.3 Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег.*	27	18	-	18	9	УК-7
4	Тема.4 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.	27	18	-	18	9	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 2 семестр	54	36	-	36	18	
3 семестр							
5	Тема.5 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.	27	16	-	16	11	УК-7
6	Тема.6 Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.	27	16	-	16	11	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 3 семестр	54	32	-	32	22	
4 семестр							
7	Тема.7 Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите.	54	32	-	32	22	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 4 семестр	54	32	-	32	22	
5 семестр							
8	Тема.8 Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.	27	16	-	16	11	УК-7
9	Тема.9 Специальные упражнения на развитие гибкости.	27	16	-	16	11	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 5 семестр	54	32	-	32	22	
6 семестр							
10	Тема.10 Специальные дыхательные упражнения.	29	11	-	11	18	УК-7
11	Тема.11 Круговая тренировка с использованием тренажеров.	29	11	-	11	18	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+					УК-7
	Итого за 6 семестр	58	22	-	22	36	
	Итого	328	190		190	138	

Тематический план для очно-заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество контактных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1 семестр							
1	Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.	27	1	-	1	26	УК-7
2	Тема.2 Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности.	27	1	-	1	26	УК-7
3	Тема.3 Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег.	27	1	-	1	26	УК-7
4	Тема.4 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.	27	1	-	1	26	УК-7
5	Тема. 5 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.	27	1	-	1	26	УК-7
6	Тема.6 Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.	27	1	-	1	26	УК-7
7	Тема.7 Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите.	54	1	-	1	53	УК-7
8	Тема.8 Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.	27	1	-	1	26	УК-7
9	Тема.9 Специальные упражнения на развитие гибкости.	28	-	-	-	28	УК-7
10	Тема.10 Специальные дыхательные упражнения.	28	-	-	-	28	УК-7
11	Тема.11 Круговая тренировка с использованием тренажеров.	29	-	-	-	29	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	+			-		УК-7
	Итого	328	8		8	320	

Тематический план для заочной формы обучения

№	Наименование темы	Количество часов по учебному плану	Количество контактных часов	Из них, час		Самостоятельная работа	Формируемые компетенции
				лекции	практические занятия		
1 семестр							
1	Тема.1 Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии.	27	-	-	-	27	УК-7
2	Тема.2 Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности.	27	-	-	-	27	УК-7
3	Тема.3 Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег.	27	-	-	-	27	УК-7
4	Тема.4 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.	27	-	-	-	27	УК-7
5	Тема. 5 Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.	27	-	-	-	27	УК-7
6	Тема.6 Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.	27	-	-	-	27	УК-7
7	Тема.7 Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите.	54	-	-	-	54	УК-7
8	Тема.8 Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале.	27	-	-	-	27	УК-7
9	Тема.9 Специальные упражнения на развитие гибкости.	27	-	-	-	27	УК-7
10	Тема.10 Специальные дыхательные упражнения.	27	-	-	-	27	УК-7
11	Тема.11 Круговая тренировка с использованием тренажеров.	27	-	-	-	27	УК-7
	Промежуточная аттестация - зачет	4			-		УК-7
	Итого	328			-	324	

5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии (УК-7)

Развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Тема 2. Тренинг основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности (УК-7)

Тренинг физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Формирование психофизических качеств и свойств личности, необходимых будущему специалисту. Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.

Наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые движения в суставах, махи ногами, рывки и др. Целью общеразвивающих упражнений является общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями.

Тема 3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег (УК-7)

Программа развития выносливости на тренажерах с изменением параметров мощности, длительности, рельефа с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся.

Программа прыжков на скакалке для развития выносливости, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Программа прыжков по системе К. Купера. Прыжки с приземлением на две ноги (одинарные, двойные). Прыжки со сменой ног (с ноги на ногу, с подниманием коленей, с имитацией бега).

Тема 4. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела (УК-7)

Отжимания от пола. Отжимания на брусьях. Жим гантелей лежа на горизонтальной (наклонной) скамье. Разведение гантелей лежа на горизонтальной (наклонной) скамье. Подтягивание на перекладине хватом снизу. Тяги гантели одной рукой в наклоне с упором на скамейку. Попеременные сгибания рук с гантелями. Концентрированное сгибание одной руки с гантелью сидя (локоть упирается в бедро). Сгибания рук с гантелями хватом «молоток». Разгибание одной руки с гантелью из-за головы, стоя (сидя). Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне. Отжимания на брусьях. Отжимания трицепсами спиной к скамье. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед. Подъемы гантелей в стороны, стоя. Подъемы гантелей вперед попеременно, стоя. Подъем гантели в сторону одной рукой, лежа на боку. Приседания с гантелями. Выпады с гантелями. Подъемы на носки, стоя с гантелями в опущенных руках. Подъем на носок одной ноги, стоя. Подъемы туловища на полу (у гимнастической стенки). Поднимание туловища, лежа на «римском стуле». Подъемы туловища с поворотами на полу. Подъемы туловища на наклонной скамье. Подъем ног на наклонной скамье. Подъемы коленей в висе.

Тема 5. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров (УК-7)

Жим штанги узким хватом, лежа на скамье. Жим штанги, лежа на скамье с уклоном. Сведение рук на тренажере. Сведение верхних блоков на тренажере, стоя в наклоне вперед. Тяги верхнего блока за голову. Тяги верхнего блока узким хватом. Тяги верхнего блока прямыми руками, стоя. Тяги нижнего блока (гребля). Тяги штанги, стоя в наклоне. Становые тяги со штангой. Сгибания рук с рукоятками нижних блоков (кроссовер). Сгибания рук с рукоятками верхних блоков на тренажере. Сгибание рук со штангой. Сгибание рук на тренажере. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу), стоя лицом к тренажеру. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху из-за головы, стоя спиной к тренажеру. Разгибание рук со штангой (гантелями) лежа. Жим штанги из-за головы, сидя. Подъем одной руки в сторону с нижнего блока, стоя. Подъем одной руки вперед с нижнего блока, стоя. Сведение верхних блоков на тренажере, стоя. Приседания со штангой на груди. Приседания со штангой на плечах. Широкие приседания со штангой на плечах. Наклонный жим ногами на тренажере. Разгибание ног сидя на тренажере. Сгибание ног сидя на тренажере. Сведение ног сидя на тренажере. Отведение ног стоя на тренажере. Выпады со штангой на плечах. Подъемы на носки, стоя со штангой на спине. Разгибание голени, сидя со штангой на коленях. Повороты туловища с грифом, стоя (сидя). Боковые наклоны стоя. Наклоны туловища вперед, держа рукоять блока за головой, стоя (на коленях).

Тема 6. Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения (УК-7)

Упражнения для больших мышечных групп, определение рабочих весов отягощений, количества сетов и повторений.

Жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс, французский жим, жим штанги на горизонтальной скамье, становая тяга, подъем туловища, приседания со штангой.

Тема 7. Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите (УК-7)

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки, укрепления мышечного корсета позвоночника – поднимание ног на животе вверх с отягощением и без них; вис прогнувшись; стойка на лопатках; разводка гантелей; сведение рук в тренажере; пуловер; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (отжимание). Упражнения для профилактики целлюлита – разгибание и сведение ног на тренажере, приседания на тренажере, наклоны туловища, тяга на блочном тренажере, жим штанги лежа.

Тема 8. Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале (УК-7)

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуд движений, величины усилий, смены техники движений и т.д. Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции, темпа игры и технических приемов в спортивных играх в течение каждого периода.

Тема 9. Специальные упражнения на развитие гибкости (УК-7)

Упражнения, направленные на развитие гибкости: сгибание-разгибание, наклоны и повороты, вращения и махи. Упражнения выполняются самостоятельно (активный стретчинг) или с партнером (пассивный стретчинг), с отягощениями и тренажерами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками.

Тема 10. Специальные дыхательные упражнения (УК-7)

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обычное дыхание. Успокаивающее дыхание. Мобилизующее дыхание. Специальные дыхательные методики: К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой. Брюшное дыхание, диафрагмальное дыхание, дыхание по системе хатха-йоги, полное дыхание.

Тема 11. Круговая тренировка (УК-7)

Развитие силы, режимы работы и напряжений мышц по методу круговой тренировки с различными видами отягощений для развития определенных групп мышц.

Развитие силы, режимы работы и напряжений мышц по методу круговой тренировки для развития основных групп мышц с использованием нескольких или одного вида отягощения.

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

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Общие методические рекомендации по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка», включая инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале, на стадионе и открытой спортивной площадке (изложены в п.10.1)
2.	Методические рекомендации по самостоятельной работе и выполнению контрольных нормативов по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка»
3.	Комплекс заданий для текущего контроля успеваемости и критерии оценки выполнения заданий.
4.	Требования и нормативы для сдачи зачета по дисциплине и критерии оценки уровня сформированности компетенции.

7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Порядок, определяющий процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций, определен в Положении о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в АНО ВО МГЭУ и институтах (филиалах).

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Общая физическая подготовка» является этапом формирования компетенции УК-7 в процессе освоения ОПОП и предшествует выполнению выпускной квалификационной работы.

Итоговая оценка сформированности компетенции УК-7 определяется в период государственной итоговой аттестации.

В процессе изучения дисциплины компетенции также формируются поэтапно.

Основными этапами формирования компетенций УК-7 при изучении дисциплины «Общая физическая подготовка» является последовательное освоение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение обучающимися необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачёт.

7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

На этапах текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты сдачи нормативов текущего контроля по каждой теме.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости

№		Оценка в баллах	Итоги текущего контроля
1	Выполнения комплекса заданий для текущего контроля успеваемости по темам	5-3	«зачтено»
		1-2	«не зачтено»

На этапах промежуточной аттестации по дисциплине показателями являются результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет) в зависимости от пройденной тематики.

Показатели оценивания компетенций	
УК-7.1	
Знает:	виды физических упражнений; роль и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и пропаганды здорового образа жизни.
Умеет:	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
Владеет:	навыками осуществления пропаганды здорового образа жизни.
УК-7.2	
Знает:	здоровье сберегающие приемы и средства физической культуры.
Умеет:	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Владеет:	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Шкала оценивания, в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции УК-7

<p>«Недостаточный» Компетенция не сформирована.</p> <p>Умения и навыки не сформированы или отсутствуют.</p>	<p>«Пороговый» Компетенция сформирована.</p> <p>Демонстрируется низкий уровень самостоятельности, практических навыков.</p>	<p>«Продвинутый» Компетенция сформирована.</p> <p>Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности, устойчивые практические навыки в ходе выполнения физических упражнений.</p>	<p>«Высокий» Компетенция сформирована.</p> <p>Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практических навыков в ходе выполнения физических упражнений.</p>
Описание критериев оценивания компетенции УК-7 в период промежуточной аттестации			
<p>Компетенция не сформирована/ «не зачтено»</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; - непонимание сущности заданий и упражнений; -отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - неспособность использовать спортивный инвентарь на практике; - отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не ниже 12 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне не ниже 7 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья 		
<p>Компетенция сформирована на уровне от «порогового» до «высокого»/ «зачтено»</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; - твердые знания теоретического и практического материала; -способность использовать спортивный инвентарь на практике; -правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение выполнять практические задания; - понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках практических заданий; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательный подход к занятиям; - свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно; - знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике; - способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне от 12 до 20 баллов для обучающихся основной группы здоровья и на уровне 7-15 баллов для обучающихся подготовительной группы здоровья. 		

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной.

Положительная оценка (зачтено) выставляется в случае освоения, закрепленных компетенций на уровне не ниже порогового.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

По решению кафедры и при наличии соответствующих материалов в базе Электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) текущий контроль успеваемости может проводиться посредством ЭИОС.

Примерный комплект заданий для текущего контроля успеваемости

По решению кафедры и при наличии соответствующих материалов в базе Электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) текущий контроль успеваемости может проводиться посредством ЭИОС.

Тема №1. Развитие основных физических качеств, необходимых для жизнедеятельности и будущей профессии. (УК-7)

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Тема №2. Тренинг основных физических качеств необходимых для жизнедеятельности. (УК-7)

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Сгибание разгибание туловища из положения сидя, количество раз за 30 секунд.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Сгибание разгибание туловища из положения сидя, количество раз за 30 секунд.

Тема №3. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег. (УК-7)

Задание:

Юноши, девушки. Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку количество раз за 1 минуту.

Тема №4. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела. (УК-7)

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, количество раз.

Приседания с отягощениями: юноши, приседания с олимпийским грифом на плечах (20 кг); девушки, приседания с набивным мячом на вытянутых руках над головой (3 кг), количество раз.

Тема №5. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров. (УК-7)

Задание:

Юноши, девушки прыжок в длину с места.

Тема №6. Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения. (УК-7)

Задание:

Юноши, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз.

Девушки, сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре с колен, количество раз.

Тема №7. Корректирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки. (УК-7)

Задание:

Юноши, статическая стойка в упоре лежа на локтях, на время (40 сек., 60 сек., 90 сек.).

Девушки, статическая стойка «стульчик» в полуприседе прижавшись спиной к стене (40 сек., 60 сек., 90 сек.).

Тема №8. Повторно – переменный метод тренировки в тренажерном зале. (УК-7)

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, сгибание разгибание туловища из положения сидя, приседания, количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, сгибание разгибание туловища из положения сидя, приседания, количество раз.

Тема №9. Специальные упражнения на развитие гибкости. (УК-7)

Задание:

Юноши, девушки наклон вперед из положения сидя ноги врозь.

Тема №10. Специальные дыхательные упражнения. Формирование навыков правильного дыхания. (УК-7)

Задание:

Юноши, девушки сдают Тест Купера на велотренажере бмин.(км).

Тема №11 Круговая тренировка с использованием тренажеров. (УК-7)

Задание:

Юноши, сгибание разгибание рук в упоре лежа, сгибание разгибание туловища из положения сидя, приседания с олимпийским грифом на плечах (20 кг), количество раз.

Девушки, сгибание разгибание рук в упоре лежа с упором на колени, сгибание разгибание туловища из положения сидя, приседания с набивным мячом на вытянутых руках над головой (3 кг), количество раз.

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости у юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2.	Сгибание-разгибание туловища из положения сидя (кол-во раз за 30сек.)	33	30	25	22	-
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
4.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	>100	80	45	30	20
5.	Приседания с олимпийским грифом 20кг (кол-во раз)	50	40	30	20	10
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	13	9	5	3

7.	Статическая стойка в упоре лежа на локтях (сек.)	>60сек.	50сек.	40сек.	30сек.	20сек.
8.	Приседания (кол-во раз)			40	30	20
9.	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см)	20	16	12	8	6
10.	Тест Купера на велотренажере 6 мин.(км)	>4,6	4,59-3,8	3,79-3	<3	-

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости у девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с упором на колени (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2.	Сгибание-разгибание туловища из положения сидя (кол-во раз за 30сек.)	28	25	20	15	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
4.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек.)	>80	60	40	30	20
5.	Приседания с набивным мячом 3кг (кол-во раз)	50	40	30	20	10
6.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	>35	30	25	15	10
7.	Статическая стойка «стульчик» в полуприседе (сек.)	>60сек.	50сек.	40сек.	30сек.	20сек.
8.	Приседания (кол-во раз)	>50	40	30	20	10
9.	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см)	25	20	15	10	8
10.	Тест Купера на велотренажере 6 мин.(км)	>3,8	3,79-3	2,99-2,2	<2,1	-

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Требования и нормативы для сдачи зачета УК-7

Зачётные нормативы для юношей

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185

3	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2
4	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1
5	Челночный бег (10x10м сек.)	>17	20	24	28	-
6	Тест Купера на велотренажере 6мин. (км)	>4,6	4,59-3,8	3,79-3	<3	-
7	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	15	13	9	5	-

№	Наименование упражнения	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров	быстрота	13.5	14.10	14.80	15.0	15.20
2	Подтягивание на перекладине	сила	15	13	9	5	3
3	Прыжок в длину с места	ловкость	240	230	220	200	185
4	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	гибкость	20	16	12	8	6

Зачётные нормативы для девушек

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20	10	-
2.	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	-
3.	Количество попаданий при передаче мяча в указанную зону площадки	10	8	6	4	2
4.	Попадания с нападающего удара	5	4	3	2	1
5.	Челночный бег (10x10м сек.)	>20	24	28	33<	-
6.	Тест Купера на велотренажере 6мин. (км)	>3,8	3,79-3	2,99-2,2	<2,1	-
7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз).	>35	30	25	15	10

№	Наименование упражнений	Физическое качество	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 метров	быстрота	15.7	16:3	17.00	17.10	17.50
2	Подъём туловища из положения лёжа	сила	60	50	40	30	20
3	Прыжок в длину с места	ловкость	190	180	170	160	150
4	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь	гибкость	25	20	15	10	8

Зачетные нормативы для обучающихся подготовительной группы

№ Задания	Название упражнения	Девушки				Юноши			
		Оценка в баллах							
		5		0		5		0	
1	Оценка в баллах	5	4	3	2	5	4	3	2

2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени (кол-во раз)	20	15	10	<10	-	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	20	15	10	<10
4	Сгибание и разгибание рук в висе (кол-во раз)	-	-	-	-	9	7	5	<5
5	Поднимание и опускание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30	25	20	<20	40	35	30	<20
	Суммарное количество баллов	15-13	12-10	9-7	<7	15-13	12-10	9-7	<7
	Оценка за тест	Отл.	Хор.	Удов.	Неудов.	Отл.	Хор.	Удов	Неудов

Уровень сформированности компетенции, закрепленной за дисциплиной, оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов следующим образом:

для обучающихся основной группы здоровья по 20-балльной шкале

- 12 – 20 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 12 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено»;

для обучающихся подготовительной группы здоровья по 15-балльной шкале

- 7 – 15 баллов – уровень сформированности компетенции от «порогового» до «высокого», оценка «зачтено»;

- менее 7 баллов – «недостаточный» уровень сформированности компетенции, оценка «не зачтено».

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

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – [id=572425](#) (дата обращения: 31.01.2022). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – [id=577592](#) (дата обращения: 31.01.2022). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический уни-

- верситет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – "id=682103 (дата обращения: 31.01.2022). – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный.
2. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-406-07466-4. — URL:<https://book.ru/book/932717> (дата обращения: 31.01.2022). — Текст : электронный.
 3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL:<https://book.ru/book/936107> (дата обращения: 31.01.2022). — Текст : электронный.

Периодические издания:

1. Физкультурное образование Сибири / гл. ред. С. Г. Куртев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018-2020 (5 выпусков). – ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red. – ISSN 2079-0511. – Текст : электронный.
2. Вестник спортивной науки №5/2020 : периодическое издание / Шустин Б.Н., под ред. — Москва : Спорт, 2020. — 92 с. — ISBN 1998-0833. — URL: <https://book.ru/book/940009> (дата обращения: 31.01.2022). — Текст : электронный.

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

а) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал - Режим доступа: www.edu.ru.
2. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы <http://www.mossport.ru/>
4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>

б) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	Общая физическая подготовка	www.book.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС)	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	Общая физическая подготовка	www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

в) перечень профессиональных баз данных

Министерство здравоохранения РФ	http://www.rosminzdrav.ru/
---------------------------------	---

Министерство РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий	http://www.mchs.gov.ru/
Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/
Все о железном спорте	http://athlete.ru/
Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»	http://sportmed.ru/
Спортивная Россия открытая платформа	http://www.infosport.ru/

10. Методические рекомендации по освоению дисциплины

10.1 Общие методические рекомендации по освоению дисциплины «Общая физическая подготовка»

Успешное овладение содержанием дисциплины «Общая физическая подготовка» предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций.

Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе проведение практических занятий с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и обучающиеся) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы.

В ходе практических занятий:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов;
- преподаватель инструктирует обучающихся по технике безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном зале, а также на открытом стадионе.
- обучающиеся выполняют физические упражнения под наблюдением преподавателя и при взаимоконтроле;
- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию выполнения физических упражнений. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения физических упражнений.

Активное использование методик в ходе проведения практического занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к преподавателю. Очень важно активно участвовать в внутривузовских (МГЭУ) соревнованиях проводимых кафедрой физической подготовки в ходе учебного года.

Кроме того, важно умение пользоваться электронной информационно-образовательной средой вуза.

Инструкция

по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий.
2. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям.
3. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний.
4. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи.
5. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения преподавателя и не выполнять упражнений на снарядах.
3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы.
6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно-гигиенические нормы.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.
7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
2. Оказать учащемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию и родителей пострадавшего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасный выход, эвакуировать учащихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежурную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать инвентарь в место хранения.

2. Организованно выйти из зала в сопровождении преподавателя.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.
6. Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся в тренажерном зале

1. Перед каждой тренировкой обязательно проводите тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки, включающая в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогреет мышцы, увеличит эластичность связок и сухожилий и подготовит организм к работе. Кроме этого, перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка. Это могут быть 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50%-70% от Вашего рабочего веса в данном упражнении.

2. Запрещается заходить в тренажёрный зал босиком, в сланцах. Только в спортивной обуви на ровной подошве.

3. Тщательно контролируйте технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит вам выполнить не менее 10 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно попросите преподавателя проконтролировать технику выполнения упражнений. Именно в силу несложившейся межмышечной координации при освоении новых упражнений могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

4. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок, разработанную преподавателем. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Неверный подбор упражнений, без учета состояния здоровья, слишком поспешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы - верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне.

5. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. Это относится к таким упражнениям, как приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы. Выполнять страховку должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или преподаватель.

6. Соблюдайте порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. При выполнении упражнения ставьте снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем - один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги.

7. Выполняйте упражнения на вдохе при сгибании элемента, на выдохе при разгибании.

8. Не бросать тренажёр после завершения работы, а опускать его аккуратно в исходное положение.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся при занятиях на стадионе, спортивной площадке

1. Общие требования безопасности

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

1.2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой

подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

1.5. Занятия проводятся при сухой, тёплой погоде.

1.6. При температуре воздуха ниже +10 град. заниматься в спортивных костюмах.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не приступать к выполнению упражнений без команды преподавателя.

3.2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих.

3.3. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием преподавателя.

3.4. Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.

3.5. Не снимать спортивную обувь, не бегать босиком.

3.6. Во время спортивной игры избегать столкновения.

3.7. Не покидать стадион без разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. В случае травматизма сообщить преподавателю.

4.3. При резком ухудшении погоды прекратить занятия на стадионе, вернуться в спортивный зал.

4.4. При возникновении чрезвычайных ситуаций по указанию преподавателя быстро, без паники, покинуть стадион.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

5.2. Уходить со стадиона после разрешения преподавателя спокойно, не торопясь.

5.3. Обо всех недостатках, замеченных во время занятий, сообщить преподавателю.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочных систем

В процессе реализации образовательной программы при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Общая физическая подготовка» применяются **следующие информационные технологии:**

1. аудио-, видео-, иные демонстрационные средства (в том числе видеолекции и презентации);

2. доступ в режиме on-line в Электронные библиотечные системы;

3. доступ обучающимся в электронную информационно-образовательную среду.

Программное обеспечение:

1. Ежегоднообновляемое лицензионное ПО

Windows 7 Professional Rus x64.

Microsoft Office Pro plus Rus 2010.

Kaspersky Endpoint Security 10.

2. Свободно распространяемое ПО

7-Zip

Adobe Reader XI

Информационно-справочные системы:

- Справочно-правовая система «Консультант Плюс» – www.consultant.ru
- Информационно-правовое обеспечение «Гарант» – www.garant.ru

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

<p>Помещение № 206/207 Тренажерный зал (общая площадь -110 кв. м.) (г. Москва, ул. Оршанская, д. 5)</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> зеркала - 20 шт., диван - 1 шт., стол преподавательский - 1 шт., стул преподавательский - 1 шт.</p> <p><u>Оборудование и технические средства обучения:</u> Велотренажеры PRO ENERGY – 2 шт., эллипсоиды PRO ENERGY – 2 шт., беговые дорожки AC 2970 - 2 шт., Тренажеры SUPER GYM: CROSSOVER PULLEY COMBO – 1 шт., LEG EXTENSION – 1 шт., LEG CURL – 1 шт., MULTI PRESS COMBO – 1 шт., PEC FLY/ REAR DELTOID COMBO – 1 шт, INNER/OUTER THICH COMBO - 1 шт, CHEST PRESS – 1 шт, WEICHT ASSISTED CHIN/DIP COMBO – 1 шт. Тренажер BODY – SOLID – 1 шт., тренажер WINNER LEGACY2 – 1 шт., тренажер наклонный PRESS - 1 шт., Грифы: олимпийский прямой с замками - 1 шт., олимпийский прямой – 2 шт., ; изогнутый – 1 шт. Стойки: для олимпийских дисков – 1 шт., для гантелей - 1 шт. Диски для штанги IVANKO: 1,25 кг. - 4 шт., 2,5 кг – 4 шт., 5 кг. - 4 шт., 10 кг. - 6 шт., 15 кг. - 4 шт., 20 кг. - 4 шт., 25 кг – 2 шт. Диски для штанги BARBELL: 1,25 – 6 шт., 5 кг – 2 шт., 10 кг – 6 шт., 20 кг – 2 шт., Диски для штанги ТИТАН: 20 кг – 2 шт. Гантели: 1 кг - 4 шт., 2 кг - 2 шт., 5 кг - 4 шт., 7 кг - 2 шт., 9 кг - 2 шт., 10 кг - 2 шт., 15 кг - 2 шт., 22,5 кг - 2 шт., 27,5 кг - 2 шт. Мяч «Фитбол» - 1 шт., весы напольные DL – 200 - 1 шт., часы настенные – 1 шт., коврики гимнастические - 2 шт., аптечка настенная – 1 шт., колонка оповещения - 1 шт.</p>
<p>Помещение № 402/403 Спортивный зал (общая площадь - 276 кв.м) (ул. Оршанская, д. 5)</p>	<p><u>Оборудование и технические средства обучения:</u> стойки волейбольные – 2 шт., волейбольная сетка – 1 шт., волейбольные мячи - 10 шт., баскетбольные щиты - 2 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., скамейки гимнастические – 2 шт., гимнастическая стенка – 8 шт., съемные турники - 4 шт., тележка для мячей - 1 шт., маты гимнастические – 4 шт., набор фишек (конусов) «Kipsta» - 10 шт., теннисный стол «Stiga» - 2 шт., сетка для настольного тенниса с кронштейнами «Stiga» - 2 шт., мячи для настольного тенниса – 36 шт., ракетки для настольного тенниса – 12 шт., ракетки для бадминтона – 12 шт., воланы – 12 шт., сетка для бадминтона – 1 шт., медбол «Атлетик»- 12 шт., резиновые жгуты – 5 шт., гантели 2 кг – 12 шт., гантели 1 кг – 12 шт., ворота для мини-футбола – 2 шт., футбольный мяч – 3 шт., обручи – 5 шт., скакалки – 12 шт., колонка оповещения – 1 шт.</p>
<p>Помещение № 516А Тренажерный зал</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> зеркала настенные - 5шт. <u>Оборудование и технические средства обучения:</u></p>

<p>(общая площадь -145,5кв.м) (г. Москва, Ленинский пр-т, д.8. стр.16)</p>	<p>тренажер - PRO energy «брусья- турник» -1шт., тренажер для жима ногами - 1шт., тренажер для внутренних и боковых мышцы ног - 1шт., тренажер MULTI – HIP для проработки ягодичной мышцы - 1шт., тренажер LOW PEC FLY для грудных мышц - 1шт., тренажер для передних ножных мышц - 1шт., тренажер для задних ножных мышц -1шт., тренажер для икроножных мышц - 1шт., мульти-тренажер «ворота» для широчайших и грудных мышц - 1шт., тренажер для проработки бицепса - 1шт, «тренажер Смита» - 1шт., тренажер наклонный, для мышц живота «пресс» - 1шт., тренажер для поясничного отдела позвоночника - 1шт., тренажер MULTI PRESS для грудных мышц - 2шт., вело-тренажер - 3шт., кардио-эллиптический тренажер - 2шт., тренажер для косых мышц пресса - 1шт., тренажер-скамья «жим лежа» - 2шт., тренажер «манекен для отработки ударов» - 1шт. беговые дорожки - 2шт., гриф олимпийский прямой с замками - 1 шт., стойка для олимпийских дисков d50мм - 1шт., стойка для гантелей - 2шт., гантели 7кг, 9кг, 15кг, 22,5кг, 27,5кг. по 2шт., гантели 1кг. - 18шт., гантели 2кг. - 18шт., мяч «фитбол» - 1 шт.</p>
--	---

Для организации **самостоятельной работы** обучающихся используется:

<p>Помещение №418/423Б Читальный зал Помещение для курсового проектирования, выполнения курсовых работ. Помещение для самостоятельной работы (г.Москва, Ленинский пр-т, д. 8, стр. 16)</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> зеркала - 2 шт., крупный стеллаж - 1 шт., часы - 1 шт., диван - 1 шт., журнальный стол - 1 шт., стеллаж для книг - 19 шт., стойка библиотекаря - 1 шт., стол - 1 шт., стол для обучающихся со стеклянными границами - 20 шт., компьютерные кресла - 29 шт., стол компьютерный для обучающихся - 11 шт., скамья для обучающихся – 12 шт.</p> <p><u>Оборудование и технические средства обучения:</u> сетевое оборудование - 1шт., колонка – 1 шт., гарнитура - 2 шт., компьютеры для обучающихся - 12 шт., компьютеры для обучающихся - 15 шт., компьютеры для обучающихся - 3 шт. компьютер библиотекаря - 1 шт., колонка оповещения – 5 шт.</p>	<p><u>Комплект лицензионного программного обеспечения:</u> Windows 7 / Windows 10 Microsoft Office Kaspersky Endpoint Security. Гарант; КонсультантПлюс 7-Zip; Adobe Reader</p>
--	---	---

Также предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

<p>Помещение № 319 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (г. Москва, Ленинский пр-т, д. 8, стр. 16)</p>	<p><u>Специализированная мебель:</u> шкафы двухстворчатые (2 шт.), шкафы со стеклянными дверками (3 шт.), стеллажи (2 шт.), зеркало (1 шт.), офисные столы (4 шт.), сейф (1 шт.), диван (1 шт.), тумбы подкатные (2 шт.), тумбы упорные (2 шт.), компьютерный стол со стеллажом (1 шт.), компьютерные кресла (8 шт.), колонка оповещения (1 шт.).</p> <p><u>Оборудование и технические средства обучения:</u> ноутбук (1 шт.), компьютеры (4 шт), принтер (1 шт), колонки – 1 (компл).</p>	<p><u>Комплект лицензионного программного обеспечения:</u> Windows 7/ Windows 10 Microsoft Office Kaspersky Endpoint Security. Гарант 7-Zip; Adobe Reader</p>
---	--	---

ПОРЯДОК
создания учебных групп по медицинским показаниям
для занятий физической культурой¹

1. Определение медицинских групп для занятий обучающихся физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.
2. В зависимости от состояния здоровья обучающиеся относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная. Основным критерий распределения обучающихся по учебным группам – результаты их медицинского обследования, которое проводится ежегодно.
3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.
4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях. Для оценки успеваемости обучающихся подготовительной группы используются функциональные пробы, контрольные нормативы (облегченные), отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия. Основным критерием оценки успеваемости обучающихся подготовительной учебной группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося, а не обязательное выполнение.
5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».
- 5.1. К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических

¹ Порядок разработан в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 514н от 10.08.2017 «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»

нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

5.2. К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

**ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, фамилия и инициалы)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, фамилия и инициалы)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, фамилия и инициалы)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от _____ №____) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году

Внесены дополнения (изменения): _____

Заведующий кафедрой

(подпись, фамилия и инициалы)