

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

Межфакультетский центр

Кафедра общественных наук

Учебный год 2023-2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Наименование направления подготовки/специальности	40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль) (<i>при наличии</i>)	Юриспруденция (общий)
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	Приказ Минобрнауки России от 1 декабря 2016 г. № 1511
Год начала подготовки	2017
Очная форма обучения - учебные планы по годам приема	-
Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	2020
Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	-
Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	Б-400301-2017
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО	Протокол от 11 апреля 2023 г. №6
Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО	Приказ врио ректора от 11 апреля 2023 г. № 85/06
Место дисциплины в структуре учебного плана	Базовая часть
Количество зачетных единиц	2

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

	Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
	Вид профессиональной деятельности	Код и наименование компетенции	
1		ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию	<p>знать:</p> <p>основы здорового образа жизни человека; способы самоконтроля за состоянием здоровья</p> <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку</p> <p>владеть:</p> <p>навыками профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности</p>
2		ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать:</p> <p>способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;</p> <p>основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>уметь:</p> <p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>владеть:</p> <p>способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни</p> <p>навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности и формам обучения:

Виды учебной деятельности	Всего часов <u>72</u> , в том числе часов:
	Заочная форма обучения
Лекционные занятия	
Практические (лабораторные, др.) занятия	4
Самостоятельная работа	324
Форма промежуточной аттестации/часы на контроль	зачет

2.2. Трудоемкость дисциплины по (разделам) темам:

№№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов		
		Заочная форма обучения		
		Лекции	Практические занятия	СРС
1	Раздел 1. Развитие скоростных способностей Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции Тема 2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции	-	0,5	40
2	Раздел 2. Развитие координационных способностей Тема 1. Обучение прыжкам со скакалкой Тема 2. Совершенствование прыжков со скакалкой Тема 3. Обучение и совершенствование Челночный бег 3x10(с)	-	0,5	60
3	Раздел 3. Развитие гибкости Тема 1. Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) - девушки, атлетическая гимнастика - юноши) Тема 2. Обучение техническим элементам оздоровительной гимнастики(аэробика) Тема 3. Обучение техническим элементам атлетической гимнастики	-	1	64
4	Раздел 4. Развитие силовых качеств Тема 1. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа Тема 2. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа. Тема 3. Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой	-	0,5	80

	перекладине Тема 4. Обучение и совершенствование техники рывок гири			
5	Раздел 5. Развитие выносливости Тема 1. Обучение технике бега на средние дистанции Тема 2. Совершенствование технике бега на средние дистанции. Тема 3. Кроссовый бег.	-	0,5	30
6	Раздел 6. Развитие скоростно-силовых качеств Тема 1. Обучение технике метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Тема 2. Обучение техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места	-	1	50

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)

РАЗДЕЛ 1. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции

Техника бега на короткие дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Основные временные и пространственные параметры. Динамические и кинематические параметры техники. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт (амортизация), момент вертикали. Низкий старт и стартовый разбег. Использование стартовых колодок. Кривая изменения скорости при беге на короткие дистанции. Особенности дыхания при беге на различные дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановке после финиша). Положение звеньев тела при беге. Дыхание. Овладение техникой бега на короткие дистанции.

Самостоятельная работа обучающихся:

Тема 2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).

Содержание практического занятия.

1. Обучение технике бега на короткие дистанции
2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
3. Техника высокого старта и стартового ускорения.

Самостоятельная работа

Развитие специальной координации для улучшения техники бега.

Контрольные нормативы: бег на 30м, сек., бег на 60м сек., бег 100м, сек.

РАЗДЕЛ 2. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тема 1. Обучение прыжков со скакалкой

Практическое занятие.

Обучение технике прыжков на скакалке.

Самостоятельная работа

Освоение различных способов прыжков на скакалке

Контрольные нормативы: прыжки со скакалкой (кол.раз).

Тема 2. Совершенствование прыжков со скакалкой

Практическое занятие.

Совершенствование техники прыжков на скакалке.

Самостоятельная работа:

Совершенствование прыжков на скакалке за определенный промежуток времени

Прием контрольных нормативов. Прыжок на скакалке за 1 мин (кол. раз)

Тема 3. Обучение и совершенствование Челночный бег 3x10(с)

Практическое занятие.

Обучение технике челночного бега

Самостоятельная работа:

Развитие специальной координации для челночного бега

Контрольные нормативы. Челночный бег 3x10(с).

РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Тема 1. Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) - девушки, атлетическая гимнастика - юноши)

Практическое занятие.

Обучение базовым гимнастическим общеразвивающим упражнениям.

Самостоятельная работа

Совершенствование базовых гимнастических упражнений(наклоны, мостик, шпагат)

Тема 2. Обучение техническим элементам оздоровительной гимнастики(аэробика)

Практическое занятие.

Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.

Самостоятельная работа:

Растягивание мышц тела (динамический стретчинг)

Контрольный норматив. Наклон из положения стоя.

Тема 3. Обучение техническим элементам атлетической гимнастики

Практическое занятие.

Обучение комплексу упражнений по атлетической гимнастике

Самостоятельная работа

Совершенствование техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике

Контрольный норматив Прыжок через «козла».

РАЗДЕЛ 4. РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Тема 1. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Практическое занятие.

Обучение технике выполнения упражнения (отжимания в упоре лежа)

Самостоятельная работа

Совершенствование техники выполнения упражнения (отжимания в упоре лежа).

Контрольный норматив Сгибание и разгибание рук в упор лежа кол-во раз (девушки, юноши).

Тема 2. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа.

Практическое занятие.

Обучение технике выполнения упражнения (подъем туловища в сед из положения лежа).

Самостоятельная работа

Совершенствование техники выполнения упражнения (подъем туловища в сед из положения лежа).

Контрольный норматив Подъем туловища в сед из положения лежа кол-во за 1 мин. (девушки, юноши).

Тема 3. Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине

Обучение технике выполнения упражнения подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (юноши), подтягивание на низкой перекладине кол-во раз (юноши).

Самостоятельная работа

Совершенствование техники выполнения упражнения подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (юноши), подтягивание на низкой перекладине кол-во раз (юноши).

Контрольный норматив подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (юноши), подтягивание на низкой перекладине кол-во раз (юноши).

Тема 4. Обучение и совершенствование техники рывок гири

Практическое занятие.

Обучение технике выполнения упражнения Рывок гири 16 кг

Самостоятельная работа

Совершенствование техники выполнения упражнения Рывок гири 16 кг.

Контрольный норматив - Рывок гири 16 кг (юноши).

РАЗДЕЛ 5. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Тема 1. Обучение технике бега на средние дистанции

Практическое занятие.

Обучение технике бега на средние дистанции.

Самостоятельная работа

Интервальный кроссовый бег

Тема 2. Совершенствование технике бега на средние дистанции. Кроссовый бег.

Практическое занятие.

Бег по пересеченной местности

Самостоятельная работа

Пробегание фартлеков

Контрольных нормативы. Бег 1000м. девушки, Бег 3000м, юноши.

РАЗДЕЛ 6. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Тема 1. Обучение технике метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты.

Обучение технике выполнения метания гранаты

Самостоятельная работа

Развитие специальных силовых качеств для метания гранаты

Прием контрольных нормативов. Метание гранаты на дальность

Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места

Практическое занятие.

Обучение технике выполнения прыжка в длину с места

Самостоятельная работа

Развитие специальной координации для выполнения прыжка в длину с места

Прием контрольных нормативов прыжков в длину с места.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Скрыгин, С. В., Самостоятельные занятия студентов по общей физической подготовке: учебное пособие / С. В. Скрыгин, А. Л. Юрченко. - Москва : КноРус, 2021. - 177 с. - ISBN 978-5-406-09049-7. - URL: <https://book.ru/book/941856>. - Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва: КноРус, 2022. - 611 с. - ISBN 978-5-406-08845-6. - URL: <https://book.ru/book/943779>. - Текст : электронный.

3. Шумская, О. О. Научные основы общей физической подготовки : учебное пособие / О. О. Шумская, Е. П. Шарина. - Владивосток: МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2023. - 83 с. - ISBN 978-5-8343-1228-4. - Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/371804>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ануров, В. Л., Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / В. Л. Ануров, С. В. Скрыгин, Н. Ю. Фокина. - Москва: КноРус, 2022. - 197 с. - ISBN 978-5-406-09162-3. - URL: <https://book.ru/book/942533>. - Текст : электронный.

2. Блинков, С.Н. Общая физическая подготовка: методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. - Самара: СамГАУ, 2019. - 39 с. - Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/123595>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Горшков, А.Г., Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, А. Л. Волобуев, ; под ред. А. Г. Горшкова. - Москва : КноРус, 2022. - 385 с. - ISBN 978-5-406-09687-1. - URL: <https://book.ru/book/944567>. - Текст : электронный.

4. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, Т. В. Калинина. - Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2021. - 119 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/186428>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Пожидаев, В. П. Физическая культура : методические рекомендации / В. П. Пожидаев. - Тверь : Тверская ГСХА, 2019. - 26 с. - Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/134200>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки : учебно-методическое пособие / составители Л. Н. Полозов [и др.]. - Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2020. - 45 с. - Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/191772>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Скрыгин, С. В., Организация самостоятельных занятий по общей физической подготовке девушек : монография / С. В. Скрыгин. - Москва : Русайнс, 2023. - 167 с. - ISBN 978-5-466-02041-0. - URL: <https://book.ru/book/950593>. - Текст : электронный.

8. Скрыгин, С. В., Элективная дисциплина по физической культуре (кардиозал) : учебное пособие / С. В. Скрыгин, А. Е. Матвеев, В. Л. Ануров, П. В. Галочкин. - Москва: КноРус, 2021. - 180 с. - ISBN 978-5-406-08848-7. - URL: <https://book.ru/book/941838>. - Текст : электронный.

4.3. СОСТАВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

- 1 Microsoft Windows 7 Pro
- 2 Office 2007 Standard
- 3 Moodle 3.8

4.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Информационно-правовой портал «Гарант» <http://www.garant.ru/>
2. Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи-систем» <http://support.open4u.ru>
3. Электронная библиотечная система ООО «КноРус медиа» www.book.ru
4. Электронная библиотечная система издательства «Лань»; www.e.lanbook.ru
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <http://нэб.рф>

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям; техническими средствами обучения, в том числе наборами демонстрационного оборудования, служащими для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийное оборудование), рабочее место преподавателя

2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся – читальный зал - 6.2.02. Корпус 6 (основной корпус Библиотеки) - укомплектован специализированной мебелью; оснащена компьютерной техникой (7 единиц) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ; электронно-библиотечные системы «Лань», ВООК.ru, НЭБ, базам данных: справочной правовой системе Гарант.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

6.1. Перечень вопросов к зачету.

1. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре?
2. Общие требования к обучающимся на занятии по легкой атлетике.
3. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
4. Общие требования при проведении занятий по летнему полиатлону.
5. Общие требования к обучающимся при проведении занятий по гимнастике.
6. Требования безопасности к обучающимся перед началом проведения занятия.
7. Требования безопасности к обучающимся при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
8. Требования безопасности к обучающимся по окончанию занятия.
9. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Оздоровительная аэробика и ее специфические особенности.
11. Виды оздоровительной аэробики. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
12. Виды атлетической гимнастики.
13. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
14. От чего зависит результат в беге на короткие дистанции?
15. Определение победителей в беге на короткие дистанции.
16. Влияние длины и частоты беговых шагов на результат в беге на средние дистанции?
17. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
18. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
19. Какие виды летнего полиатлона вы можете перечислить?
20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении стрельбе в полиатлоне?
21. Система спортивного отбора.

6.2. Тестовые задания для диагностической работы.

1. Целью физической культуры является:
 1. улучшение рациона питания
 2. профессиональное занятие спортом
 3. укрепление здоровья
 4. развитие сколиоза
2. Дисциплиной легкой атлетики являются:
 1. метание гранаты
 2. пауэрлифтинг
 3. бег на короткие дистанции
 4. прыжки в длину с места
3. Кроссовый бег:
 1. 60 метров
 2. 100 метров
 3. 400 метров
 4. 1500 метров
4. Бег с препятствиями?
 1. спринт
 2. стиль-чейз
 3. эстафета
 4. стайерский бег
5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?
 1. прыжки на батуте
 2. прыжки с трамплина
 3. прыжки с парашютом
 4. прыжок в высоту
 6. Средства развития скоростных способностей:

1. бег с ускорением на 50-80 м
2. бег на 400 метров
3. бег с барьерами
4. прыжок с шестом

7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:

1. летний полиатлон
2. метание ядра
3. эстафета на 4x400 метров
4. современное пятиборье

8. К физическим качествам относятся:

1. зрение
2. слух
3. гибкость
4. обоняние

9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?

1. ловкость
2. гибкость
3. выносливость
4. быстрота

10. Метод восстановления в легкой атлетике:

1. закаливание
2. плавание
3. гладкий бег

Приложение к рабочей программе
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

Межфакультетский центр

Кафедра общественных наук

Учебный год - 2023-2024

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ -
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Наименование направления подготовки	40.03.01 Юриспруденция
Направленность (профиль)	Юриспруденция (общий)
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	Приказ Минобрнауки России от 1 декабря 2016 г. № 1511
Год начала подготовки	2017
Очная форма обучения - учебные планы по годам приема	-
Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	2020
Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	-
Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	Б-400301-2017
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО	Протокол от 11 апреля 2023 г. №6
Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО	Приказ врио ректора от 11 апреля 2023 г. № 85/06
Место дисциплины в структуре учебного плана	Вариативная часть (дисциплина по выбору)
Количество часов	328

ВЛАДИКАВКАЗ 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций и описание критериев оценивания достижения компетенций.
2. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося.

1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ОПИСАНИЕ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Вид профессиональной деятельности	Результаты освоения ОП (код и наименование)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
	ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию	<p>знать: основы здорового образа жизни человека; способы самоконтроля за состоянием здоровья</p> <p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку</p> <p>владеть: навыками профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности</p>
	ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>знать: способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни; основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>владеть: способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

Этапы формирования компетенций

Код компетенции	Наименование темы (модуля) в соответствии с тематическим планом учебной дисциплины из рабочей программы
ОК-7	<p>Раздел 1. Развитие скоростных способностей</p> <p>Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции</p> <p>Тема 2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции</p> <p>Раздел 2. Развитие координационных способностей</p> <p>Тема 1. Обучение прыжкам со скакалкой</p> <p>Тема 2. Совершенствование прыжков со скакалкой</p> <p>Тема 3. Обучение и совершенствование Челночный бег 3x10(с)</p> <p>Раздел 3. Развитие гибкости</p> <p>Тема 1. Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) - девушки, атлетическая гимнастика - юноши)</p> <p>Тема 2. Обучение техническим элементам оздоровительной гимнастики(аэробика)</p> <p>Тема 3. Обучение техническим элементам атлетической гимнастики</p> <p>Раздел 4. Развитие силовых качеств</p> <p>Тема 1. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Тема 2. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа.</p> <p>Тема 3. Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине</p> <p>Тема 4. Обучение и совершенствование техники рывок гири</p> <p>Раздел 5. Развитие выносливости</p> <p>Тема 1. Обучение технике бега на средние дистанции</p> <p>Тема 2. Совершенствование технике бега на средние дистанции.</p> <p>Тема 3. Кроссовый бег.</p> <p>Раздел 6. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Тема 1. Обучение технике метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места</p>
ОК-8	<p>Раздел 1. Развитие скоростных способностей</p> <p>Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции</p> <p>Тема 2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции</p> <p>Раздел 2. Развитие координационных способностей</p> <p>Тема 1. Обучение прыжкам со скакалкой</p> <p>Тема 2. Совершенствование прыжков со скакалкой</p> <p>Тема 3. Обучение и совершенствование Челночный бег 3x10(с)</p> <p>Раздел 3. Развитие гибкости</p> <p>Тема 1. Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) - девушки, атлетическая гимнастика - юноши)</p> <p>Тема 2. Обучение техническим элементам оздоровительной гимнастики(аэробика)</p> <p>Тема 3. Обучение техническим элементам атлетической гимнастики</p> <p>Раздел 4. Развитие силовых качеств</p> <p>Тема 1. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Тема 2. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа.</p> <p>Тема 3. Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине</p>

	<p>Тема 4. Обучение и совершенствование техники рывок гири</p> <p>Раздел 5. Развитие выносливости</p> <p>Тема 1. Обучение технике бега на средние дистанции</p> <p>Тема 2. Совершенствование технике бега на средние дистанции.</p> <p>Тема 3. Кроссовый бег.</p> <p>Раздел 6. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Тема 1. Обучение технике метания гранаты. Совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>Тема 2. Обучение технике прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места</p>
--	--

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Код и наименование компетенции: ОК-7 - способностью к самоорганизации и самообразованию

№	Формулировка вопроса	Правильный ответ
1.	Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, принято называть?	
2	Как называются функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением физических упражнений?	
3	Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается, как?	
4	Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как?	
5	В сложно-координационных видах спорта — последовательное сочетание элементов в композиционно оправданном порядке, обозначается как?	

Задания с одним вариантом ответа

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
1.	Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях?	1. этическое 2. военное 3. интернациональное 4. физическое	
2.	Принцип распределения студентов для занятий по физической культуре:	1. гибкость 2. состояние здоровья 3. жизненный индекс 4. весо-ростовой индекс	
3.	К специфическим функциям физической культуры относятся:	1. эмоционально-зрелищная 2. соревновательная 3. познавательная; 4. досуга.	
4.	Одной из форм физической культуры является:	1. физическая подготовленность; 2. физическое воспитание; 3. спортивная тренировка; 4. общая физическая подготовка.	

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
5.	Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:	1. физическим развитием; 2. специальной физической подготовкой; 3. физической подготовленностью; 4. общей физической подготовкой.	

Задания на установление последовательности:

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
1.	Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений	1. закрепление, 2. ознакомление, 3. разучивание, 4. совершенствование.	
2.	Расположите в хронологическом порядке появление разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего.	1. «Фосбери-флоп» 2. «Перекидной» 3. «Перекат» 4. «Волна» 5. «Перешагивание»	
3.	Стадии проведения занятия	1. основная часть 2. заключительная часть 3. вводная часть	
4.	Расставьте по порядку основные фазы процесса работоспособности	1. снижение работоспособности 2. вработываемость 3. устойчивое состояние	

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
5.	Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию	1. ознакомление, первоначальное разучивание движения 2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства 3. углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения	

Задания на установление соответствия

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
1.	Распределите физические упражнения (виды спорта) на группы по биомеханической структуре движения.	1. ациклические 2. циклические 3. смешанные	а) биатлон, триатлон, современное пятиборье, легкоатлетическое многоборье б) борьба, прыжки, метания, спортивная гимнастика, волейбол, баскетбол в) бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, передвижения на лыжах, конькобежный спорт
2.	Установите соответствие между спортивной дисциплиной и дистанцией. Спортивная дисциплина Дистанция	1. бег 2. плавание 3. лыжные гонки 4. академическая гребля 5. велоспорт (шоссе)	а) 50 км б) Б) 2000 м в) 100 км г) 42.195 км д) 50 м
3.	Установите соответствие между видом спорта и временем игры. Вид спорта Время игры	1. баскетбол 2. гандбол 3. футбол 4. регби 5. хоккей	а) 2 по 30 мин. б) 2 по 45 мин. в) 3 по 20 мин. г) 4 по 10 мин. д) 2 по 7 мин.
4.	Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями.	1. Сила 2. Ловкость 3. Быстрота	а) бег 60 м б) отжимание в) челночный бег 4 × 10 м

Код и наименование компетенции: ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задания открытого типа

№	Формулировка вопроса	Правильный ответ
1.	Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как?	Силовая выносливость
2	Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как?	Сенситивные периоды
3	Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать как?	Восстановление
4	Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как?	Гибкость
5	Прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском или ударом, называется?	Пас

Задания с одним вариантом ответа

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
1.	Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:	1.упражнения на внимание; 2.простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности; 3.быстрая длительная ходьба на свежем воздухе. 4.упражнения на развитие силы мышц спины.	
2.	Принцип выбора направленности и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:	1. мотивация человека 2. семейные традиции 3. уровень физического развития 4. веяния мод	
3.	Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной	1. специальные 2. прикладные 3. профессиональные 4. соревновательные	

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
	деятельности:		
4.	Фактор, который увеличивает жизненную емкость легких:	1. пол 2. возраст 3. размер тела 4. тренированность	
5.	Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей:	1. трех 2. одной 3. четырех 4. двух	

Задания на установление последовательности

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
1.	Установите правильную последовательность построения учебно-тренировочного занятия:	1.подготовительная 2. основная часть 3. заключительная 4. вводная	
2.	В какой последовательности необходимо проводить разминку определенных групп мышц в подготовительной части занятия:	1.нижних конечностей 2.верхних конечностей 3. шеи 4. спины	
3.	Последовательность обучения двигательным действиям:	1. разучивание в целом 2. показ 3.разучивание по частям 4. рассказ 5.совершенствование	
4.	Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой:	1.обливание 2. душ 3. обтирание 4. купание	
5.	Расставьте по порядку основные фазы процесса работоспособности:	1. устойчивое состояние 2. снижение работоспособности 3.вработываемость	

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
6.	В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке:	1. сила 2. гибкость 3. быстрота 4. выносливость	

Задания на установление соответствия:

№	Формулировка вопроса	Варианты ответов	Отметка о правильном ответе
1.	Установить соответствие: Качества: 1. Выносливость 2. Сила 3. Скорость 4. Координация, ловкость	1. Плавание на 400м; 2. Бег на 60м и 100м; 3. Подвижные игры; 4. Приседание со штангой, поднятие гантелей.	
2.	Установить соответствие: Вид спорта: 1. Футбол 2. Волейбол 3. Баскетбол	Количество игроков в команде: 1. 5 2. 11 3. 6	
3.	Установить соответствие: Вид спорта: 1. Спортивная гимнастика 2. Художественная гимнастика	Снаряд или предмет: 1. обруч 2. брус 3. бревно 4. мяч	
4.	Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений: 1. Небольшая 2. Средней интенсивности 3. Высокая нагрузка 4. Предельная нагрузка	Примеры частоты с.с.: 1. 170-200 уд/мин. 2. 130-150 уд/мин. 3. 100-130 уд/мин. 4. 150-170 уд/мин.	