

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОВРЕМЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ЧУ ВО «СПУ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубаилова
«08» декабря 2025 г.

Б1.О.ДЭ.01.01 Общая физическая подготовка
рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы бакалавриата Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2, 4, 6
аудиторные занятия	322,6	
самостоятельная работа	5,4	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	18 3/6		17 1/6		19 1/6		14 5/6		17 2/6		12 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	56	56	54	54	56	56	54	54	56	56	46	46	322	322
Контактная работа (аттестация)			0,2	0,2			0,2	0,2			0,2	0,2	0,6	0,6
Итого ауд.	56	56	54,2	54,2	56	56	54,2	54,2	56	56	46,2	46,2	322,6	322,6
Контактная работа	56	56	54,2	54,2	56	56	54,2	54,2	56	56	46,2	46,2	322,6	322,6
Сам. работа			1,8	1,8			1,8	1,8			1,8	1,8	5,4	5,4
Итого	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	48	48	328	328

Программу составил(и):

ст. преп., Новрузов В.Ф.; ст. преп., Даниелян Г.Ю.

Рецензент(ы):

канд. пед. наук, доцент, Магомедов Р.М.

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

38.03.01 Экономика

Утвержденного Учёным советом вуза Протокол № 01 от 08.12.2025 г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра гуманитарных дисциплин

Протокол № 01 от 05.12.2025

Зав. кафедрой канд. филол. наук, доцент Ашимова А.Ф.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1 ЦЕЛИ	
физическое воспитание обучающихся, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.	
1.2 ЗАДАЧИ	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки. 2. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе. 3. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья. 4. Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры. 5. Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, составлению и проведению комплексов упражнений различной направленности. 6. Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом. 	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Индекс:	Б1.О.ДЭ.01.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения данной дисциплины необходимы базовые знания
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН	

Знать:
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Уметь:
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
Владеть:
- владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- владеть средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	Раздел 1. Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». /Пр/	1	28	УК-7.1	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э4 Э8
1.2	Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении /Пр/	1	28	УК-7.1	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э1 Э3 Э8 Э10
	Раздел 2. Развитие выносливости				
2.1	Теоретико- методические основы развития выносливости /Пр/	2	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э1 Э7 Э8
2.2	Физические упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости /Пр/	2	26	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э1 Э4 Э8 Э11
2.3	Тестовые упражнения для контроля развития выносливости /Пр/	2	16	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э8
2.4	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – выполнение нормативов. /Ср/	2	1,8	УК-7.1	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э8 Э11 Э12
2.5	/КРАЗ/	2	0,2		
	Раздел 3. Развитие быстроты				
3.1	Теоретико-методические основы развития быстроты. /Пр/	3	28	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э8

3.2	Физические упражнения, направленные на развитие быстроты. /Пр/	3	28	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э8
3.3	Тестовые упражнения для контроля развития быстроты /Пр/	4	54	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э8
3.4	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – выполнение нормативов. /Ср/	4	1,8	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э8
3.5	/КРАЗ/	4	0,2		
Раздел 4. Развитие силы					
4.1	Теоретико- методические основы развития силы. /Пр/	5	18	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э1 Э4 Э8 Э9 Э13
4.2	Физические упражнения, направленные на развитие силы. /Пр/	5	18	УК-7.1	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э8 Э10
4.3	Тестовые упражнения для контроля развития силы /Пр/	5	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э8
Раздел 5. Развитие гибкости					
5.1	Теоретико-методические основы развития гибкости. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости (упражнения на растягивание). Тестовые упражнения для контроля развития гибкости /Пр/	6	26	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3Л3.2 Э8 Э10 Э11
Раздел 6. Развитие ловкости					
6.1	Теоретико-методические основы развития ловкости. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Тестовые упражнения для контроля развития ловкости /Пр/	6	20	УК-7.1 УК-7.2	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.2 Э8 Э10 Э11 Э13
6.2	Самостоятельное изучение теоретического материала и выполнение упражнений по данной теме. Контроль – выполнение нормативов. /Ср/	6	1,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.3Л3.1 Л3.2 Э8 Э10
6.3	/КРАЗ/	6	0,2		
6.4	/Зачёт/	6	0		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету (2 семестр):

Сдача контрольных нормативов

бег на короткие дистанции: 30, 60 и 100 метров

Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)

Прыжки на скакалке,

Прыжки в длину с места

Прыжки в высоту

Планка в упоре лежа на локтях

Приседания

Вопросы к зачету (4 семестр):

Сдача контрольных нормативов

челночный бег,

наклон вперед, стоя на гимнастической скамье
 различные виды отжиманий и подтягиваний и рывок гири,
 наклон вперед из положения сидя,
 подъем туловища из положения лежа на спине,
 подъем ног из положения виса на г/стенке
 метание теннисного мяча в цель,
 штрафной бросок б/б мяча
 опорный прыжок через коня
 приседания со штангой на спине
 нормативы на силовых тренажерах

Вопросы к зачету (6 семестр):

1. Физическая культура - часть общей культуры.
2. Сущность понятия «Физическая культура».
3. Место и роль физической культуры в современном обществе.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни.
5. Определение понятия функции физической культуры.
6. Общекультурные функции физической культуры.
7. Общеобразовательные функции физической культуры.
8. Положение физической культуры на современном этапе развития общества.
9. Принципы обучения в физическом воспитании.
10. Двигательные умения и навыки.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.
13. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
14. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.

5.2. Темы письменных работ

Не предусмотрены

5.3. Оценочные средства

Тестовые задания

1. Вид спорта, известный как "Королева спорта":
 - а) Легкая атлетика
 - б) Стрельба из лука
 - в) Художественная гимнастика
 - г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
 - а) жителей Олимпии;
 - б) участников Олимпийских игр;
 - в) победителей Олимпийских игр;
 - г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:
 - а) в 1924 г.;
 - б) в 1896 г.;
 - в) в 1900 г.;
 - г) в 1904 г.

4. Основателем современных Олимпийских игр является:
 - а) Деметриус Викелас;
 - б) А.Д. Бутовский;
 - в) Пьер де Кубертен;
 - г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:
 - а) «Спорт, спорт, спорт!»;
 - б) «О спорт! Ты – мир!»;
 - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
 - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:
 - а) положение об Олимпийских играх;
 - б) программу Олимпийских игр;
 - в) свод законов об Олимпийском движении;
 - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) Армреслинг
- б) Биатлон
- в) Бобслей
- г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

- а) Золотая медаль
- б) Лавровый венок
- в) Кубок
- г) Знак почетного legionera

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя оставляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;

- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м

г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Контрольные упражнения

1. Подъем туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, локти на поверхности - до касания локтями колен, ноги на скамье (Пресс).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество сгибаний (за 1 мин.), пересекая локтями линию коленей, с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на скамейке (по желанию на полу), руки на ширине плеч, кисти вперед, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо согнуть их до уровня прямого угла между плечевой части руки и предплечья (плечевая часть параллельна опоре), разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения, услышав счет судьи.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук;
- 5) сгибание рук более чем прямой угол между плечевой частью рук и предплечий.

3. Приседания на двух ногах.

для девушек: - приседания на двух ногах. ИП – основная стойка.

Участник выполняет максимальное количество приседаний (за 30 сек) без отрыва стоп от пола, ноги на ширине плеч, положение бедер в приседании параллельно полу. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний.

Ошибки:

- 1) отрывание пяток от пола;
- 2) положение бедер не параллельно полу;
- 3) положение стоп шире или уже плеч;
- 4) неполное разгибание коленей при выпрямлении

4. Прыжки со скакалкой.

Прыжки выполняются на двух ногах в максимальном темпе.

Засчитывается количество прыжков, сделанные участником в течение 1 минуты.

5. Подъем туловища, лёжа на животе, руки за головой, локти на поверхности до положения лицо вперед-локти в стороны (гиперэкстензия).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на животе на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы «в замок», локти касаются мата, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов, пересекая локтями линию плеч, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие пересечения локтями линии плеч;
- 2) отсутствие касания локтями мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

6. Упор лёжа на локтях («планка»)

Корпус и линия ног составляют «одну линию». Взгляд направлен вперед-вниз. Опора на всю поверхность предплечий. Ноги опираются на носки стоп.

7. Упор присев - упор лёжа, прогиб спины «Лягушка».

Упражнение выполняется в максимальном темпе. Фиксируются положения упор лёжа и упор присев. Руки прямые, в

локтях не сгибать.

8. Прыжки из положения «разножка» с выпадом, руки за головой, поочерёдное касание локтем колена (левого-правого)

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тесты на определение ловкости и нормативы комплекса ГТО

Тесты

Контрольные упражнения

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.1	Гречко А. С., Сиренко Ю. И., Синельникова Т. В., Мурзин Ю. В.	Физическая культура: учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебник	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116
Л1.2	Гречко А. С., Турманидзе В. Г., Сиренко Ю. И., Сорокин С. Г.	Физическая культура в школе: учебник	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863
Л1.3	Кикоть В. Я., Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Калиниченко И. А., Платонов Д. А., Кикоть В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити- Дана, 2020	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047
Л1.4	Суханов В. М., Крюкова О. Н., Курченков А. А., Пауков А. А.	Физическая культура: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Колтошова Т. В., Шевелева И. Н., Мельникова О. А., Эммерт М. С., Фадина О. О.	Физическая культура и спорт: учебное пособие	Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103
Л2.2	Суханов В. М., Пауков А. А.	Физическая культура: здоровье: проблемы и профилактика: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767
Л2.3	Глухенькая Н. М., Глухенький А. Н., Романов В. Е.	Физическая культура и спорт в вузе: учебно- методическое пособие	Екатеринбург: Уральский государственный архитектурно- художественный университет (УрГАХУ), 2022	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698740
Л2.4	Петрякова В. Г., Денисенко В. С.	История физической культуры: учебное пособие (практикум) : направление подготовки 49.03.01 Физическая культура: практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712251

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
--	---------------------	----------	-------------------	--------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Денисенко В. С., Петрякова В. Г.	Атлетическая гимнастика: учебное пособие (практикум) : направление подготовки 49.03.01 Физическая культура: практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2021	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712177
Л3.2	Лопатин Н. А., Шульгин А. И.	Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие по укрупненным группам направлений подготовки 48.00.00, 50.00.00, 51.00.00, 52.00.00, 53.00.00, 54.00.00: учебно-методическое пособие	Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2019	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696658

6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» http:// www.biblioclub.ru/			
Э2	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/			
Э3	Педагогическая библиотека http://pedlib.ru			
Э4	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/			
Э5	УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам».URL: http://www.ebiblioteka.ru/			
Э6	Электронная Библиотека Гумер – www.gumer.info			
Э7	Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://rusneb.ru/			
Э8	Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - http://gramota.ru/			
Э9	Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации - http://pravo.gov.ru			
Э10	КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru			
Э11	Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://elib.gnpbu.ru .			
Э12	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/			
Э13	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/			

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	http://www.ebiblioteka.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	https://www.gumer.info/
Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru/

Университетская библиотека онлайн	https://biblioclub.ru/
Юридическая справочная система «Система Юрист»	https://www.1jur.ru/
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	http://www.consultant.ru/

6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.
Технология формирования ключевых компетентностей	Формирование и развитие ключевых компетентностей как учебных достижений, востребованных в современном мире

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
10	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Компьютерные столы и стулья ученические компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus

6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту: сектор для прыжков в длину с места, ружья; сектор для прыжков в высоту, гимнастические и борцовские маты, стойки, планка; беговая дорожка, барьеры, стартовый пистолет, диски, копья, лук для стрельбы, малые мячи, секундомеры и свистки, эстафетные палочки, скакалки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, гимнастический коврик, гимнастическая палка, гимнастический мостик, гимнастический конь, набивной мяч, силовые тренажеры, баскетбольная стойка с щитом и кольцом, баскетбольные мячи, козел гимнастический, конь для опорного прыжка, стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player Media Player Classic Yandex Браузер Антивирус Kaspersky Avast free antivirus
---	--	----	--	---

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

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, профилактику заболеваний, связанных с умственным и физическим утомлением. Занятия базируются на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении курса «Физическая культура и спорт». В процессе прохождения курса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенту необходимо:

- систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовленность и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по дисциплине в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- выполнять правила личной и общественной гигиены;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой, физическими упражнениями и спортом;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой;
- иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий;
- соблюдать требования техники безопасности.

Программой предусмотрена сдача студентами зачёта по дисциплине.

К зачёту допускаются студенты, полностью освоившие практический раздел учебной программы, т. е. выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы. К выполнению зачётных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением

тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.