

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Проректор по УВР**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**8 декабря 2025 г.**

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

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**  
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) программы бакалавриата Психология и социальная педагогика

Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
в том числе: Виды контроля в семестрах:  
аудиторные занятия 322,6 зачеты 6, 2, 4  
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	
	19	1/6	13	2/6	19	2/6	7	1/6	13	3/6	10			
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 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 122)

составлена на основании учебного плана:

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 08.12.2025 г. Протокол №1

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра гуманитарных дисциплин**

Протокол №1 от 05.12.2025 г.

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

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>1.1 ЦЕЛИ</b>	
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.	
<b>1.2 ЗАДАЧИ</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки.</li> <li>2. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.</li> <li>3. Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.</li> <li>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.</li> <li>5. Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, составлению и проведению комплексов упражнений различной направленности.</li> <li>6. Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.</li> </ol>	

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

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>	
<b>3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7</b>	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
УК-7.1	Демонстрирует знание роли и значения физической культуры в жизни человека и общества; научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
УК-7.2	Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН</b>	

<b>Знать:</b>
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- закономерности функционирования здорового организма;
- принципы распределения физических нагрузок;
- нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма;
- способы пропаганды здорового образа жизни.
<b>Уметь:</b>
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности;
- грамотно распределить нагрузки;
- выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.
<b>Владеть:</b>
- 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;
- методами поддержки должного уровня физической подготовленности;
- навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>				
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
	<b>Раздел 2. Развитие выносливости</b>				
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		
<b>Раздел 3. Развитие быстроты</b>					
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		
<b>Раздел 4. Развитие силы</b>					
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
<b>Раздел 5. Развитие гибкости</b>					
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
<b>Раздел 6. Развитие ловкости</b>					
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

Прыки 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. Бутковский;  
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 гармоничное 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 вперёд-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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=714116">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=714116</a>
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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=698863">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=698863</a>
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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=692047</a>
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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712766">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712766</a>

##### 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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682103">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=682103</a>
Л2.2	Суханов В. М., Пауков А. А.	Физическая культура: здоровье : проблемы и профилактика: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712767">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712767</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=698740">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=698740</a>
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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712251">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712251</a>

### 6.1.3. Методические разработки

	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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712177">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=712177</a>
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	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=696658">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=696658</a>

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

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

### 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»	<a href="http://www.ebiblioteka.ru/">http://www.ebiblioteka.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru">http://pravo.gov.ru</a>
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	<a href="http://gramota.ru/">http://gramota.ru/</a>
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>
Педагогическая библиотека	<a href="http://pedlib.ru/">http://pedlib.ru/</a>
Университетская библиотека онлайн	<a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
Юридическая справочная система «Система Юрист»	<a href="https://www.ljur.ru/">https://www.ljur.ru/</a>
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

#### 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 <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a> )	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, ружье; 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)

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения письменных заданий.

Лекции - форма учебного занятия, цель которого состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме.

В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются:

- учебники и учебные пособия (электронные), в том числе разработанные преподавателями кафедры, конспекты (тексты, схемы) лекций в печатном виде и /или электронном представлении - электронный учебник, файл с содержанием материала, излагаемого на лекциях, файл с раздаточными материалами;
- тесты и задания по различным темам лекций (разделам учебной дисциплины) для самоконтроля студентов;
- списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций (по соответствующей дисциплине).

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности учащихся и

приобретение умений и навыков практической деятельности.

Семинары – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. Семинары способствуют углублённому изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к семинару зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада, эссе, реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;

- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;

- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач.

Предметно и содержательно самостоятельная работа студентов определяется образовательным стандартом, рабочими программами учебных дисциплин, содержанием учебников, учебных пособий и методических руководств.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач.

Электронный учебник представляет собой программное средство, позволяющее представить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее студентам и преподавателю оценить уровень знаний в определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Электронный учебник может интегрировать в себе возможности различных педагогических программных средств: обучающих программ, справочников, учебных баз данных, тренажеров, контролирующих программ.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, лаборатории, при этом пользователю достаточно иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, решать вычислительные задачи и получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания. Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории.

Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль.

Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений.

Самое доступное и простое средство самоконтроля с применением информационно-коммуникационных технологий - это ряд тестов «on-line», которые позволяют в режиме реального времени определить свой уровень владения предметным материалом, выявить свои ошибки и получить рекомендации по самосовершенствованию.

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студентов, развитие практических умений и представляет собой:

- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;

- выполнение домашних заданий

- опережающая самостоятельная работа;

- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;

- подготовка к практическим занятиям;

- подготовка к контрольной работе и коллоквиуму, к экзамену, к зачету

Творческая проектно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР), ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса общекультурных и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов и представляет собой:

- выполнение расчетно-графических работ;

- участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;

Тестирование - стандартизированное, краткое, ограниченные во времени испытание, предназначенное для установления количественных и качественных индивидуальных различий. Традиционный тест представляет собой стандартизованный метод диагностики уровня и структуры подготовленности. В таком тесте все испытуемые отвечают на одни и те же задания, в одинаковое время, в одинаковых условиях и с одинаковыми правилами оценивания ответов. Главная цель применения традиционных тестов - установить уровень знаний. В тест стараются отобрать минимально достаточное количество заданий, которое позволяет сравнительно точно определить уровень и структуру подготовленности.

Тестовый контроль знаний и умений студентов отличается объективностью, экономит время преподавателя, в значительной мере освобождает его от рутинной работы и позволяет в большей степени сосредоточиться на творческой части преподавания, обладает высокой степенью дифференциации испытуемых по уровню знаний и умений, дает возможность в значительной мере индивидуализировать процесс обучения путем подбора индивидуальных заданий для практических занятий, индивидуальной и самостоятельной работы, позволяет прогнозировать темпы и результативность обучения каждого студента.

Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В

этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Реферат — письменный доклад или выступление по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, художественной книги и т. п. Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где он раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Содержание реферата должно основываться на следующих моментах:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; - актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Написание реферата практикуется в учебном процессе вуза в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда.

#### 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.