

**Частное образовательное учреждение высшего образования
"Ростовский институт защиты предпринимателя"**

(г. Ростов-на-Дону)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор
Паршина А.А.

Общая физическая подготовка
рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план 38.03.01-ОЗФО-2023 ФБ.plx
38.03.01 Экономика
профиль: Финансовая безопасность, анализ и мониторинг

Квалификация **бакалавр**
Форма обучения **очно-заочная**
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 20
самостоятельная работа 298
контактная работа во время
промежуточной аттестации (ИКР) 0
часов на контроль 10

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2, 3, 4, 5

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) | | Итого | |
|---|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|----|-------|----|
| | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | | |
| Неделя | 12 | 4/6 | 15 | 4/6 | 18 | 4/6 | 16 | 2/6 | 18 | | | |
| Вид занятий | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп | уп | рп |
| Практические | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 20 |
| Итого ауд. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 20 |
| Контактная работа | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 20 |
| Сам. работа | 58 | | 58 | | 58 | | 58 | | 66 | | 298 | |
| Часы на контроль | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 10 | |
| Итого | 64 | 4 | 64 | 4 | 64 | 4 | 64 | 4 | 72 | 4 | 328 | 20 |

Программу составил(и):
старший преподаватель, Северин И.Н.

Рецензент(ы):
к.фил.н., Дышекова О.В.

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

профиль: Финансовая безопасность, анализ и мониторинг

утвержденного учёным советом вуза от 29.06.2023 протокол № 35.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от 3 1.05.2023 г. № 10

Зав. Кафедрой д.фил.н., профессор Гайломазова Е.С.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|-----|--|
| 1.1 | Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |
|-----|--|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.В.ДЭ.05 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Физическая культура и спорт |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

| |
|--|
| 3.1 Знать |
| место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| 3.2 Уметь |
| классифицировать средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья. |
| 3.3 Владеть |
| средствами и методами общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья. |
| 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 |
| Частично знает как определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| В большинстве случаев знает как определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| Свободно и уверенно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| Частично умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| В большинстве случаев умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| Свободно и уверенно умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| Частично владеет навыками определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| В большинстве случаев владеет навыками определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| Свободно и уверенно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности |
| УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| Частично знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| В большинстве случаев знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| Свободно и уверенно знает как использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| Частично умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| В большинстве случаев умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| Свободно и уверенно умеет использовать основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| Частично владеет навыками использования основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с |

| |
|---|
| учетом особенностей профессиональной деятельности |
| В большинстве случаев владеет навыками использования основ физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| Свободно и уверенно использует основы физической культуры для осознания здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности |
| УК-7.3: Формирует и использует комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| Частично знает как формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| В большинстве случаев знает как формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| Свободно и уверенно знает как формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| Частично умеет формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| В большинстве случаев умеет формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| Свободно и уверенно умеет формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| Частично владеет навыками формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| В большинстве случаев владеет навыками формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| Свободно и уверенно владеет навыками формировать и использовать комплексы физических упражнений с учетом их взаимодействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|----------------------|--|------------|------------|
| | Раздел 1. | | | | | | |
| 1.1 | Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.2 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.3 | Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.4 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.5 | Тема 3.Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.6 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|-----|----------------------|--|--|--|
| 1.7 | Тема 4. Техника нападающего удара. Техника защитных действий: блокирование, страховка /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.8 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.9 | Тема 5. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.10 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.11 | Тема 6. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.12 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.13 | Тема 7. Функциональный тренинг /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.14 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.15 | Тема 8. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.16 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.17 | Тема 9. Развитие координации движений /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.18 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.19 | Тема 10. Развитие гибкости /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.20 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.21 | Тема 11. Профилактика нарушений осанки /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.22 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.23 | Тема 12. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.24 | /Пр/ | 1 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----|----------------------|--|--|--|
| 1.25 | Тема 13. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения /Тема/ | 1 | 0 | | | | |
| 1.26 | /Пр/ | 1 | 0,4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.27 | /Зачёт/ | 1 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.28 | Тема 14. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте /Тема/ | 2 | 0 | | | | |
| 1.29 | /Пр/ | 2 | 0,4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.30 | Тема 15 Правила игры в баскетбол. Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении /Тема/ | 2 | 0 | | | | |
| 1.31 | /Пр/ | 2 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.32 | Тема 16. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски /Тема/ | 2 | 0 | | | | |
| 1.33 | /Пр/ | 2 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.34 | Тема 17. Защитные действия против ведения и передач соперника /Тема/ | 2 | 0 | | | | |
| 1.35 | /Пр/ | 2 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.36 | Тема 18. Техника бросков в кольцо с различных точек /Тема/ | 2 | 0 | | | | |
| 1.37 | /Пр/ | 2 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.38 | Тема 19. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих /Тема/ | 2 | 0 | | | | |
| 1.39 | /Пр/ | 2 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|-----|----------------------|--|--|--|
| 1.40 | Тема 20. Упражнения для мышц рук и грудных мышц /Тема/ | 2 | 0 | | | | |
| 1.41 | /Пр/ | 2 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.42 | Тема 21. Укрепление мышц спины и плечевого пояса /Тема/ | 2 | 0 | | | | |
| 1.43 | /Пр/ | 2 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.44 | Тема 22. Комплексы упражнений для снижения веса /Тема/ | 2 | 0 | | | | |
| 1.45 | /Пр/ | 2 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.46 | /Зачёт/ | 2 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.47 | Тема 23. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.48 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.49 | Тема 24. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.50 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.51 | Тема 25. Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.52 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.53 | Тема 26. Техника нападающего удара Техника защитных действий: блокирование, страховка /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.54 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.55 | Тема 27. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите /Тема/ | 3 | 0 | | | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----|----------------------|--|--|--|
| 1.56 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.57 | Тема 28. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.58 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.59 | Тема 29. Функциональный тренинг /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.60 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.61 | Тема 30. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.62 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.63 | Тема 31. Развитие координации движений /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.64 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.65 | Тема 32. Развитие гибкости /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.66 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.67 | Тема 33. Профилактика нарушений осанки /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.68 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.69 | Тема 34. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.70 | /Пр/ | 3 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.71 | Тема 35. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения /Тема/ | 3 | 0 | | | | |
| 1.72 | /Пр/ | 3 | 0,4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.73 | /Зачёт/ | 3 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----|----------------------|--|--|--|
| 1.74 | Тема 36. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Техника защитной стойки баскетболиста, передвижения. Совершенствование техники передач мяча на месте /Тема/ | 4 | 0 | | | | |
| 1.75 | /Пр/ | 4 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.76 | Тема 37. Правила игры в баскетбол Основные термины. Техника передвижений в защитной стойке, передач мяча на месте и в движении /Тема/ | 4 | 0 | | | | |
| 1.77 | /Пр/ | 4 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.78 | Тема 38. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски /Тема/ | 4 | 0 | | | | |
| 1.79 | /Пр/ | 4 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.80 | Тема 39. Защитные действия против ведения и передач соперника /Тема/ | 4 | 0 | | | | |
| 1.81 | /Пр/ | 4 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.82 | Тема 40. Техника бросков в кольцо с различных точек /Тема/ | 4 | 0 | | | | |
| 1.83 | /Пр/ | 4 | 0,3 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.84 | Тема 41. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла /Тема/ | 4 | 0 | | | | |
| 1.85 | /Пр/ | 4 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.86 | Тема 42. Совершенствование техники приседания /Тема/ | 4 | 0 | | | | |
| 1.87 | /Пр/ | 4 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.88 | Тема 43. Совершенствование техники выполнения жима /Тема/ | 4 | 0 | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|-----|----------------------|--|--|--|
| 1.89 | /Пр/ | 4 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.90 | Тема 44. Тренировочная программа для жима лежа /Тема/ | 4 | 0 | | | | |
| 1.91 | /Пр/ | 4 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.92 | Тема 45. Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу /Тема/ | 4 | 0 | | | | |
| 1.93 | /Пр/ | 4 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.94 | /Зачёт/ | 4 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.95 | Тема 46. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки /Тема/ | 5 | 0 | | | | |
| 1.96 | /Пр/ | 5 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.97 | Тема 47. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств /Тема/ | 5 | 0 | | | | |
| 1.98 | /Пр/ | 5 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.99 | Тема 48. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента /Тема/ | 5 | 0 | | | | |
| 1.100 | /Пр/ | 5 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.101 | Тема 49. Прыжки в длину с места /Тема/ | 5 | 0 | | | | |
| 1.102 | /Пр/ | 5 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.103 | Тема 50. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента /Тема/ | 5 | 0 | | | | |
| 1.104 | /Пр/ | 5 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.105 | Тема 51. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп /Тема/ | 5 | 0 | | | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|-----|----------------------|--|--|--|
| 1.106 | /Пр/ | 5 | 0,5 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.107 | Тема 52. Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза /Тема/ | 5 | 0 | | | | |
| 1.108 | /Пр/ | 5 | 1 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |
| 1.109 | /Зачёт/ | 5 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 | | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Практическая работа. Тема «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу»

Цель работы – 1) изучение техники подач: нижней прямой и боковой, верхней прямой; 2) ознакомление с основными правилами судейства игры.

Задание и методика выполнения:

1. Освоить технику 1) нижней прямой и боковой подач; 2) верхней прямой подачи.

1. а) броски одной рукой снизу;

б) многократные подбрасывания мяча вперед-вверх левой рукой;

в) многократные удары по мячу правой рукой снизу у стены;

г) удары по мячу в парах на расстоянии 12–15 м;

д) подачи через сетку на точность попадания.

2. а) броски мяча вперед-вверх;

б) броски мяча одной рукой из-за головы;

в) подбрасывания мяча слабой рукой снизу на удар из исходного положения подачи;

г) удары по мячу вперед-вверх в стену;

д) удары по мячу на расстоянии 12–15 м;

е) подачи через сетку

Методические указания: следить за правильностью подброса мяча, замаха на удар, заключительного активного движения кистью.

3. Судейство соревнований по волейболу.

4. Игра «Ладья волейболистов».

Практическая работа № 4. Тема «Техника нападающего удара.

Техника защитных действий: блокирование, страховка»

(4 час.)

Цель работы – изучение техники прямого нападающего удара. Изучение техники защитных действий.

Задание и методика выполнения: освоить технику прямого нападающего удара.

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой попеременно, двумя руками через сетку, в прыжке с разбега.

2. Удары по мячу вперед-вниз в парах (7–8 м).

3. Шаг – прыжок со взмахом двух рук до уровня плеч.

4. Шаг – прыжок с выполнением 2–3-х шагового разбега.

5. Имитация нападающего удара.

6. Удары по мячу с собственного набрасывания с последующим «наскоком» высоким прыжком.

7. Удары по мячу с набрасывания (без сетки, через сетку).

8. Удары у стены с 6–7 м.

9. Атакующие удары по ходу, из различных зон, с изменением траектории, против блокирующего.

Методические указания: следить за правильным подходом к мячу, стопорящим толчком, прямой бьющей рукой, разгибанием руки в локтевом суставе, полетом мяча в направлении разбега.

10. Игра «Круговая ладья»

Задание и методика выполнения.

1. Блокирование без прыжка: имитация блокирования; перемещение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40–50 см, остановка – исходное положение для блокирования.

2. Блокирование с прыжком: а) по сигналу выпрыгнуть вверх, вывести ладони над сеткой; б) перемещение вдоль сетки, по сигналу – остановка и прыжок с выносом

ладоней над сеткой.

3. Блокирование против нападающих, варианты блокирования (одиночное, вдвоем) против нападающих в зонах 2, 3, 4; по сигналу с перемещением рук в прыжке вправо или влево.

Самостраховка. В случае, если мяч остался на стороне блокирующих.

Методические указания: следить за правильным выходом на мяч, чтобы расстояние между кистями было меньше диаметра мяча, пальцы разведены пошире.

Практическая работа № 5. Тема «Тактика игры в волейболе:

индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите»

(4 час.)

Цель работы – изучить тактические индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

Задание и методика выполнения.

1. Тактика индивидуальных действий в защите и нападении:

а) совершенствование одиночного блокирования при нападающем ударе из зоны 4; то же из зоны 3;

б) совершенствование группового блокирования в двусторонней игре.

2. Тактика нападения со 2-й подачи игроков передней линии и защиты «углом вперед» (страховку осуществляет игрок зоны № 6, который не должен близко подходить к блокирующим игрокам, страховка осуществляется в зонах 2, 4.

3. Тактика защитных действий и «углом назад»: прием с подачи – игрок зоны 6,

игроки зон 1 и 5 приближаются к нему на случай неудачного приема; нападающий

удар из зоны 4, на другой стороне в зоне 2 ставят блок. Игрок зоны 1 выходит на страховку; то же, но нападение из зоны 2, блок – зона 4, страховка – зона 5; совершенствование тактики защиты «углом вперед, назад» в двусторонней игре.

Методические указания: в двусторонней игре обязательна постановка одиночного блока; следить за тем, чтобы игроки на площадке все время передвигались в средней стойке волейболиста.

4. Игра «Треугольник на волейбольной площадке».

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов:

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.

2. Социально-биологические основы физической культуры.

3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

8. Основы методики самомассажа.

9. Методика корректирующей гимнастики для глаз.

10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.

12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.

13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.

14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.

15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.

16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.

17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.

18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.

19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

20. Средства и методы развития основных физических качеств.

21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.

23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.

24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.

25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.

26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.

5.3. Фонд оценочных средств

Цель работы – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).
2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).
3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику выполнения (см. функциональный тренинг).

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 9.

Тема «Развитие координации движений»(2 час.)

Цель работы – развитие способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений на развитие координации движений (асимметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).
2. Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.
3. Выполнение комплекса базовых упражнений аэробики и степ-аэробики под музыку.

Начинать всегда следует с простых движений, потом, по мере освоения постепенно усложнять. При выполнении базовых силовых упражнений требования к технике те же, что и в функциональном тренинге.

Выполнять комплексы упражнений аэробики и степ-аэробики, четко соблюдая ритмический рисунок музыки.

В конце урока обязательно выполнить упражнения на растягивание.

Практическая работа № 10.

Тема «Развитие гибкости»(2 час.)

Цель работы – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.
2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).
3. Выполнение комплекса упражнений в парах.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек.

Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

5.4. Перечень видов оценочных средств

- зачеты;
- решение практических ситуаций;
- тестирование;
- доклады;
- рефераты.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|--|---------------------|
| Л1.1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити, 2015 |

| 6.1.2. Дополнительная литература | | | |
|---|---|--|--|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие | Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017 |
| Л2.2 | Гопп К. Э., Чубарова Е. В., Семенова Н. Ю., Чхеидзе М. Д. | Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие | Сочи: Сочинский государственный университет, 2020 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|--|---|
| Л3.1 | Гришина Ю. И. | Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2010 |
| Л3.2 | Тверских В. В. | Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки: учебно-методический комплекс | Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016 |

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

| | |
|----|---|
| Э1 | Статистические материалы Госкомстата, размещенные на официальном сайте |
| Э2 | Статистические материалы по Ростовской области, размещенные на официальном сайте Администрации Ростовской области |
| Э3 | официальный сайт Правительства Ростовской области |

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| | |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | 1. Справочная Правовая Система КонсультантПлюс |
| 6.3.2.2 | 2. Информационная справочная система «Гарант» |

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

| № | Назначение | Оборудование | ПО | Адрес | Вид |
|----------------|---|--|----|--|-----|
| 1 Спорт зал | 1 Спортзал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты | | 344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104 | |
| 2 Спорт зал | учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | спортивный инвентарь (мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), шведские стенки, турник, теннисные ракетки, теннисные столы, шарики для настольного тенниса, сетки (баскетбольные, волейбольные), гимнастический канат, маты | | 344029, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, Первомайский район, ул. Сержантова, 2/104 | |

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

Обучение по дисциплине (модулю) предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические/семинарские) и самостоятельной работы студентов. Практические/семинарские занятия дисциплины могут проводиться в различных формах с целью оценки достижения компетенций.

Подготовка к лекции студентами заключается в следующем:

- повторить материал предыдущей лекции, прочитав его повторно;
- ознакомиться с темой предстоящей лекции (в рабочей программе учебной дисциплины);
- ознакомиться с учебными материалами по данной теме в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины или с электронными материалами, предложенными лектором;
- записать возможные вопросы, которые можно будет задать лектору.

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся и к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы, предложенные для обсуждения;
- выполнить задания, если они предусмотрены в письменной форме;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическим/семинарским занятиям можно как индивидуально, так и в составе малой группы;
- рабочую программу учебной дисциплины необходимо использовать в качестве основного ориентира в организации обучения;

Подготовка к промежуточной аттестации. К промежуточной аттестации необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов (вопросов к зачету).