

**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 40.03.01\_ОЗФО\_2022.plx  
40.03.01 Юриспруденция

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	
	12 4/6	15 3/6	18 4/6	14 2/6	18							
Неделя	12 4/6	15 3/6	18 4/6	14 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	58	58	58	58	66	66	298	298
Часы на контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	10
Итого	64	64	64	64	64	64	64	64	72	72	328	328

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

Рецензент(ы):  
*к.фил.н., Доцент, 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  
40.03.01 Юриспруденция (приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 г. № 1011)

составлена на основании учебного плана:  
40.03.01 Юриспруденция  
утвержденного учёным советом вуза от 30.06.2022 протокол № 26.

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

Протокол от 31.05.2022 г. № 10

Зав. Кафедрой Гайломазова Е.С.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры,
1.2	спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:**

<b>3.1 Знать</b>
место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.
<b>3.2 Уметь</b>
классифицировать средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья
<b>3.3 Владеть</b>
выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</b>
знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
хорошо знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
свободно и уверенно знает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
хорошо определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
свободно и уверенно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
понятием личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
хорошо понятием личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
свободно и уверенно понятием личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
<b>УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности</b>
основы физической культуры
В большинстве случаев основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
свободно и уверенно основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
использовать основами физической культуры
использовать все основы физической культуры с учетом профессиональной деятельности
использовать все основы физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности
основами физической культуры с учетом деятельности
основами физической культуры с учетом особенностей профессиональной деятельности
основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом особенностей профессиональной деятельности
<b>УК-7.3: Формирует и использует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</b>
комплексы физических упражнений
использовать комплексы физических упражнений

использовать комплексы физических упражнений с учетом их воздействий
формировать комплексы физических упражнений
формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействий на функциональные возможности
формировать комплексы физических упражнений с учетом воздействий на функциональные и двигательные возможности
комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные возможности
комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные и двигательные возможности на укрепление здоровья
комплексами физических упражнений с учетом их воздействий на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма на укрепление здоровья

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Тема 1. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу /Тема/	1	0				
1.2	/Ср/	1	12	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.3	Тема 2. Техника приема и передач мяча: сверху и снизу двумя руками. Правила игры в волейбол /Тема/	1	0				
1.4	/Ср/	1	16	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
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	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.7	Тема 4. Техника нападающего удара. Техника защитных действий: блокирование, страховка /Тема/	1	0				
1.8	/Ср/	1	6	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.9	Тема 5. Тактика игры в волейболе: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите /Тема/	1	0				
1.10	/Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.11	Тема 6. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол /Тема/	1	0				
1.12	/Ср/	1	11	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.13	Тема 7. Функциональный тренинг /Тема/	1	0				

1.14	/Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.15	Тема 8. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса /Тема/	1	0				
1.16	/Пр/	1	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.17	Тема 9. Развитие координации движений /Тема/	1	0				
1.18	/Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.19	Тема 10. Развитие гибкости /Тема/	1	0				
1.20	/Ср/	1	6	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.21	Тема 11. Профилактика нарушений осанки /Тема/	1	0				
1.22	/Пр/	1	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.23	Тема 12. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики /Тема/	1	0				
1.24	/Ср/	1	7	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.25	Тема 13. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения /Тема/	1	0				
1.26	/Пр/	1	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.27	/Зачёт/	1	2	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
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	/Ср/	2	8	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
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	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.32	Тема 16. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски /Тема/	2	0				

1.33	/Ср/	2	17	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.34	Тема 17. Защитные действия против ведения и передач соперника /Тема/	2	0				
1.35	/Пр/	2	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.36	Тема 18. Техника бросков в кольцо с различных точек /Тема/	2	0				
1.37	/Ср/	2	17	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.38	Тема 19. Общая подготовка силовой направленности, комплексы упражнений для начинающих /Тема/	2	0				
1.39	/Пр/	2	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.40	Тема 20. Упражнения для мышц рук и грудных мышц /Тема/	2	0				
1.41	/Пр/	2	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.42	Тема 21. Укрепление мышц спины и плечевого пояса /Тема/	2	0				
1.43	/Пр/	2	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.44	Тема 22. Комплексы упражнений для снижения веса /Тема/	2	0				
1.45	/Ср/	2	16	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.46	/Зачёт/	2	2	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.47	Тема 23. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек волейболиста. Техника безопасности на занятиях по волейболу /Тема/	3	0				
1.48	/Пр/	3	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
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	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
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	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.53	Тема 26. Техника нападающего удара Техника защитных действий: блокирование, страховка /Тема/	3	0				
1.54	/Пр/	3	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
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	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.57	Тема 28. Контрольное выполнение технических приемов игры в волейбол /Тема/	3	0				
1.58	/Пр/	3	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.59	Тема 29. Функциональный тренинг /Тема/	3	0				
1.60	/Ср/	3	13	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.61	Тема 30. Развитие силовых возможностей. Силовые направления фитнеса /Тема/	3	0				
1.62	/Пр/	3	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.63	Тема 31. Развитие координации движений /Тема/	3	0				
1.64	/Ср/	3	15	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.65	Тема 32. Развитие гибкости /Тема/	3	0				
1.66	/Пр/	3	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.67	Тема 33. Профилактика нарушений осанки /Тема/	3	0				
1.68	/Ср/	3	17	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.69	Тема 34. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики /Тема/	3	0				
1.70	/Ср/	3	13	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.71	Тема 35. Профилактика травматизма на занятиях. Противопоказанные к применению упражнения /Тема/	3	0				

1.72	/Пр/	3	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.73	/Зачёт/	3	2	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
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	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
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	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.78	Тема 38. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника. Штрафные броски /Тема/	4	0				
1.79	/Ср/	4	9	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.80	Тема 39. Защитные действия против ведения и передач соперника /Тема/	4	0				
1.81	/Ср/	4	14	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.82	Тема 40. Техника бросков в кольцо с различных точек /Тема/	4	0				
1.83	/Пр/	4	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.84	Тема 41. Пауэрлифтинг. Построение тренировочных программ на период начального соревновательного цикла /Тема/	4	0				
1.85	/Пр/	4	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.86	Тема 42. Совершенствование техники приседания /Тема/	4	0				
1.87	/Ср/	4	18	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.88	Тема 43. Совершенствование техники выполнения жима /Тема/	4	0				
1.89	/Пр/	4	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		



1.90	Тема 44. Тренировочная программа для жима лежа /Тема/	4	0				
1.91	/Пр/	4	0	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.92	Тема 45. Совершенствование выполнения упражнения «Становая тяга» в программе соревнований по пауэрлифтингу /Тема/	4	0				
1.93	/Ср/	4	17	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.94	/Зачёт/	4	2	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.95	Тема 46. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки /Тема/	5	0				
1.96	/Пр/	5	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.97	Тема 47. Развитие общей и специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств /Тема/	5	0				
1.98	/Ср/	5	21	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.99	Тема 48. Развитие общей выносливости. Оптимизация физической работоспособности студента /Тема/	5	0				
1.100	/Пр/	5	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.101	Тема 49. Прыжки в длину с места /Тема/	5	0				
1.102	/Пр/	5	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.103	Тема 50. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки студента /Тема/	5	0				
1.104	/Ср/	5	18	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.105	Тема 51. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп /Тема/	5	0				
1.106	/Пр/	5	1	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.107	Тема 52. Спортивно-прикладная гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза /Тема/	5	0	<все>			

1.108	/Ср/	5	27	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		
1.109	/Зачёт/	5	2	УК-7.3	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Практическая работа № 3. Тема «Техника подачи мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Судейство соревнований по волейболу»

(ОК-8) (2 час.)

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 подачи; 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 «Лапта волейболистов».

Практическая работа № 4. Тема «Техника нападающего удара.

Техника защитных действий: блокирование, страховка»

(ОК-8) (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– 8м).

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 лапта»

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»

(ОК-8) (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

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 корригирующей 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 вы-

92  
полнения (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»

(ОК-8) (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»

(ОК-8) (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

Контрольный работы, тесты.

### 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	Гришина Ю. И.	Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс, 2010
Л2.2	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

##### 6.1.3. Методические разработки

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	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
ЛЗ.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

### 6.3.2 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)

Освоение дисциплины (модуля) основано на комплексном формировании заданных показателей компетенций, представляющих собой, соответствующие знания, умения и навыки. Показатели компетенций «Знать» формируются преимущественно на основе лекционного материала и частично в результате выполнения заданий на самостоятельную работу.

Показатели компетенций «Уметь» и «Владеть» формируются в результате выполнения заданий на самостоятельную работу. К самостоятельной работе студентов относится: конспектирование первоисточников и другой учебной литературы; проработка учебного материала по конспектам, учебной и научной литературе; самостоятельное изучение вопросов по теме; подготовка к промежуточной аттестации.