

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ  
КАФЕДРА «МЕНЕДЖМЕНТ»**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы

И.о. декана факультета Экономики и  
управления

\_\_\_\_\_/М.Х.Булгучев  
от «22» мая 2024г.

\_\_\_\_\_/М.Ш.Мержо  
от «23» мая 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Б1.В.ДВ.11.01 «Общая физическая подготовка»**

**Направление подготовки**

**38.03.02 Менеджмент**

**Квалификация выпускника**

**Бакалавр**

**Форма обучения**

**очная**

**Магас 2024 г**

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

2.1 Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.11.01 «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений к блоку дисциплин по выбору

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса:

- Физическая культура
- ОБЖ.

2.3. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Безопасность жизнедеятельности
- Физическая культура и спорт

## **3. Результаты освоения дисциплины (модуля) физическая культура и спорт**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся <b>должен</b> :
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК–7.1.</b> Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li> </ul> <p><b>Уметь...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования</li> </ul>

<b>УК-8</b>	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	<p><b>УК-8.3.</b> Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций</p>       <p><b>УК-8.4.</b> Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях</p>	<p><b>Уметь:</b> Выявлять проблемы связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций.</p> <p><b>Владеть:</b> Законодательными и правовыми актами в области безопасности и охраны окружающей среды, требованиями к безопасности технических регламентов</p>       <p><b>Знать:</b> Правила поведения при возникновение чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.</p> <p><b>Уметь:</b> Оказывать первую помощь пострадавшим</p> <p><b>Владеть:</b> Законодательными и правовыми актами в области безопасности и охраны окружающей среды.</p>
-------------	---	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины Объем дисциплины и виды учебной

Вид учебной работы		Всего часов	семестры						
			1	2	3	4	5	6	7
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>		<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	
В том числе:									
Лекции									
Семинары									
Практические занятия		180		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
Промежуточная аттестация (зачет)						<b>зач</b>		<b>зач</b>	
Самостоятельная работа студента		148		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	
<b>Контроль</b>									
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>328</b>		<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>40</b>	
	<b>зач. един.</b>								

работы

##### 1. Структура и содержание дисциплины

###### 1.1. Содержание разделов дисциплины

1. Очная и очно-заочная форма обучения (таблица 2): всего – 328 ч., аудиторные занятия – 180 ч, самостоятельная работа – 148 ч.

#### Структура дисциплины для очной формы обучения

Номер семестра	Наименование тем дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			
		Итого	Прак	С/Р	Всего
<b>2</b>	<b>1. Гимнастика.</b> Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы обще-развивающих упражнений.	<b>72 ч</b>	12 ч	-	
	<b>2. Спортивные игры. баскетбол.</b> Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Провести учебную игру. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Правила игры и основы судейства.		28 ч		

	<p><b>3. Легкая атлетика.</b> Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p><b>Виды спорта по выбору</b> (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта.</p>		24 ч	-	-
			-	-	-
3	<p><b>1. Легкая атлетика.</b> Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой</p> <p><b>2. Гимнастика.</b> Обще-развивающие упражнения с предметами, на гимнастической стенке и скамейке. Упражнения в равновесии. Простые прыжки. Упражнения в поднимании и переноске Груза.</p> <p><b>3. Спортивные игры. Баскетбол.</b> Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. Техника полевого игрока и вратаря. Тактика нападения и защиты.</p> <p><b>Виды спорта по выбору.</b> (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта.</p> <p><b>Подведение итогов.</b> Сдача тестов.</p>	72 ч	14 ч	-	3
			10 ч		
			40 ч		
4	<p><b>1. Спортивные игры. Волейбол.</b> Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. Обучение технике владения мячом и приемам противодействия и овладения мячом. Тактика нападения и защиты.</p> <p><i>Баскетбол.</i> ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.</p> <p><b>2. Гимнастика. Оздоровительная гимнастика:</b> элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений.</p> <p><b>3. Легкая атлетика.</b> Техника легкоатлетических видов спорта. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой.</p>	72 ч	32 ч		
			16 ч		
			22 ч		
			10 ч		

	<b>Виды спорта по выбору</b> (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта.		-		
	<b>Подведение итогов.</b> Сдача тестов.		8 ч		
<b>5</b>	<b>1. Легкая атлетика.</b> Техника легкоатлетических видов спорта. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.	<b>72 ч</b>	24 ч		
	<b>2. Гимнастика</b> <i>Оздоровительная гимнастика:</i> элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений.		20 ч		
	<b>3. Спортивные игры. Волейбол.</b> Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. бучение технике владения мячом и противодействий. Тактика нападения и защиты.		20 ч		
	<b>Виды спорта по выбору</b> (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта.		-		
	<b>Подведение итогов.</b> Сдача тестов.		8 ч		
<b>6</b>	<b>1. Гимнастика.</b> <i>Оздоровительная гимнастика:</i> элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений.	<b>40 ч</b>	10 ч		
	<b>2. Спортивные игры. Волейбол.</b> Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. бучение технике владения мячом и противодействий. Тактика нападения и защиты.		14 ч		
	<b>3. Легкая атлетика.</b> Техника легкоатлетических видов спорта. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.		12 ч		
	<b>Виды спорта по выбору</b> (баскетбол, волейбол, дзюдо, л/атлетика, футбол, мини-футбол, настольный теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фитнес, армрестлинг, шахматы и шашки). Общая и специальная физическая и тактическая подготовка в избранном виде спорта.		-		
	<b>Подведение итогов.</b> Сдача тестов.		4 ч		
<b>ИТОГО</b>		<b>328 ч</b>	<b>328 ч</b>		

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебный процесс по физическому воспитанию в университете осуществляется в

учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании: результатов медицинского обследования; анализа состояния психического и физического здоровья студента; результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации; интереса-обучающихся и их отношения к избранному виду спорта.

Обучающиеся очной формы обучения проходят врачебное обследование до начала учебных занятий по физической культуре на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, в студенческой поликлинике университета.

По результатам медицинского обследования обучающиеся по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную медицинскую группу;
- спортивную.

Распределение обучающихся по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к учебным

занятиям по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» не допускаются.

**Основная учебная группа** для обучающихся основной медицинской группы, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния своего организма. Физическая культура обучающихся в основной учебной группе решает задачи: формирования позитивного отношения, интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; повышения физического здоровья обучающегося на основе увеличения активных двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности; подготовки и участия в городских, областных массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой в университете.

**Подготовительная учебная группа** формируется из обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности). учебный процесс в подготовительной учебной группе направлен на: комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки; повышение уровня физического и функционального состояния; профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях; приобретение обучающимися дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

**Специальная учебная группа** формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование подгрупп специальной учебной группы осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния.



Специальная учебная группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных

самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от прохождения дисциплины

«Физическая культура» (элективная дисциплина) на длительный срок зачисляются в специальное медицинское отделение для освоения доступных им разделов учебной программы. **Спортивная учебная группа** формируется из числа обучающихся, имеющих хорошую общефизическую и специальную подготовленность, к избранному виду спорта. В группу зачисляются обучающиеся только основной медицинской группы. При распределении в спортивную учебную группу учитываются наличие у обучающегося спортивного разряда, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Учебный процесс в учебной спортивной группе направлен на: соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки); повышение уровня спортивного мастерства; приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося; подготовку

обучающегося-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией, спортивной базой для проведения учебно-тренировочного процесса. Ведущие спортсмены, члены сборных команд университета или

сборных города, России, по согласованию с учебно-методическим управлением, директором/деканом, приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный план обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Основным принципом проведения практических занятий по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» в разных учебных группах является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждой учебной группы с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия материально-технической базы.

Учебный материал дисциплины направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Изучение дисциплины завершается зачетом во 2-м, 3-м, 4-м, 5-м, 6-м семестрах.

Практические занятия предусматривают освоение основных средств и методов физической культуры, практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств. Каждое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Количество часов, отводимых на каждую тему дисциплины, может варьироваться, за счет увеличения часов в одной и сокращения в другой. Это определяется климатическими и материально-техническими условиями спортивной базы для занятий, а также комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов специальной медицинской группы и др.

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности, обучающиеся выполняют с учетом особенностей обучения в учебной группе. В каждом семестре обучающимся планируется не более шести контрольных нормативов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия допускаются к выполнению контрольных нормативов только после соответствующей технической и физической подготовки (возможны дополнительные платные образовательные услуги). В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающиеся могут быть освобождены от выполнения отдельных нормативов.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период по уважительной причине готовят реферативную работу по рекомендованной тематике. На основе реферата будет осуществляться промежуточная аттестация по дисциплине, которая будет проходить в форме зачета(защиты реферата).

Обучающиеся специальной учебной группы выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Для обучающихся всех учебных групп 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

Все вопросы, организационные моменты и требования к освоению дисциплины будут представлены преподавателем в ходе первого практического занятия

## 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебно-методическое обеспечение*
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	О: [1-3] Д: [1-3]

		Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
3.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
4.	История физической культуры. Олимпийские игры.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
7.	Средства и методы восстановления физической работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
9.	Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
11.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
12.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

#### **Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития,

	циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.
Практические занятия	Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес клуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические
	указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.
Реферат/курсовая работа	<i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике. Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат (если есть освобождение по справке), взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу. При сдаче контрольных нормативов, желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

**Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов  
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)</b>	<b>Код контролируемой компетенции) или её части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
<b>1.</b>	Теория и методика физической культуры.  Лекции, методические занятия.	УК-7, УК-8	Зачет
<b>2.</b>	Практика  Контрольные нормативы ОФП.	УК-7, УК-8	Зачет

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

**7.1. Основная литература**

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
3. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

**7.2. Дополнительная литература**

1. Здоровье и физическая культура [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12–13 декабря 2011 г. / О.В. Анфилатова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — 978-5-456-00034-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64841.html>
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

### 7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наряду с традиционными изданиями студенты и сотрудники имеют возможность пользоваться электронными полнотекстовыми базами данных:

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
«Образовательный ресурс России»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>
Русская виртуальная библиотека	<a href="http://rvb.ru">http://rvb.ru</a>
Кабинет русского языка и литературы	<a href="http://ruslit.ioso.ru">http://ruslit.ioso.ru</a>
Национальный корпус русского языка	<a href="http://ruscorpora.ru">http://ruscorpora.ru</a>
Научная электронная библиотека «e-Library»	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a>
Электронно-библиотечная система ИнгГУ	<a href="https://lib.inggu.ru/">https://lib.inggu.ru/</a>
Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнгГУ

И  
нф  
ор  
ма  
ци  
он  
но-  
биб  
лио  
теч

ное обеспечение учебного процесса включает в себя:

- доступ к электронно-библиотечным системам и электронным документам;
- хранение выпускных работ и ведения электронного портфолио обучающихся;
- WV-reader (IPRbooks) для мобильных устройств для незрячих и слабовидящих.

Имеющиеся в вузе адаптивные технологии для внедрения инклюзивного образования обеспечивают возможность внедрения методов инклюзивного образования для обучения людей с нарушениями зрения в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

1. Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнгГУ:
  - 1.1. Microsoft Windows 7, Windows 8, Windows 8.1, Windows 10
  - 1.2. Microsoft Windows server 2003, 2008, 2012, 2016
  - 1.3. Microsoft Office 2007, 2010, 2016
  - 1.4. Программный комплекс ММИС “Деканат”
  - 1.5. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
  - 1.6. Программный комплекс ММИС "ПЛАНЫ"
  - 1.7. Программный комплекс ММИС "ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕДОМОСТИ"



1.8. Программный комплекс ММИС ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ-ОНЛАЙН"

1.9. Программный комплекс ММИС "ПРИЕМНАЯ КОМИССИЯ"

1.10. Программный комплекс ММИС "ВЕДОМОСТИ ОНЛАЙН"

1.11. Программный комплекс ММИС «РПД ОНЛАЙН»

1.12. Универсальный статистический пакет STADIA

1.13. 1С Зарплата и Кадры

1.14. 1С Казин: расчет заработной платы

1.15. Антивирусное ПО Kaspersky endpoint security

1.16. Справочно-правовая система «Гарант»

1.17. 1С Бухгалтерия

2. С 2004 года функционирует INTERNET-центр свободного доступа при читальном зале библиотеки.

Компьютерные классы Университета оснащены системами программирования (MS Visual Basic, Visual Basic for Application), прикладными пакетами (MS Office, Word, Excel, Power Point, Outlook Express), переводчиками (Promt). Также компьютерные классы

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв. м. тренажерным залом, раздевалками площадью, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки.

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.

Наличие компьютера (1 шт.). Учебно - методических пособий. Спортивного инвентаря.

Рабочая программа дисциплины «Б1.В.ДВ.11.01 «Общая физическая подготовка»  
составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки  
38.03.02 «Менеджмент», утвержденного приказом Министерства образования и науки  
Российской Федерации от «26» июля 2017\_ г. №\_699\_.

Программу составили:

1. Озиева Любовь Сослаббековна, к.Ф.н., доцент  
(Ф.И.О., должность, подпись)
2. Гайтукиев Муса Хизирович ст. преподаватель  
(Ф.И.О., должность, подпись)

Программа одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания»

Протокол № 9 от « 16 » 05 2024 года

Программа одобрена Учебно-методической комиссией Агроинженерного факультета  
Протокол № 3 от « 22 » мая 2024 года