



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ХИМИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА «БИОЛОГИЯ»**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_/проф. Т.Ю. Точиев

«23» мая 2025г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. декана химико-биологического  
факультета \_\_\_\_/Б.А.Темирханов

«26» мая 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.02.01 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направление подготовки (бакалавриат)

**06.03.01 Биология**

Направленность (профиль подготовки)

**Цитология и генетика**

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

Форма обучения

**Очная**

**Разработчик:**

**к.б.н.доцент Балаева Х.М.**

Магас 2025



## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель освоения дисциплины** - формирование у студентов профессиональнопедагогических знаний, умений и навыков, позволяющих решать любые задачи в различных звеньях физкультурного движения с использованием современных инновационных технологий основанных на творческих способностях и профессиональной ориентации студентов. **Основные задачи освоения дисциплины:**

- изучение общих вопросов о месте и значении **Общая физическая подготовка** как средства физической культуры в системе физического воспитания;
- освоение методики преподавания **Общая физическая подготовка**, связанной с обучением, начальной тренировкой в различных звеньях физического воспитания;
- научить организовывать работу по **Общая физическая подготовка** в массовом физкультурно-оздоровительном движении;
- овладеть техникой до устойчивого умения;
- формирование навыков организации и проведения спортивных соревнований, спортивных праздников;
- развить у студентов творческие способности по решению задач поисковопроблемного характера с преобладанием логического мышления.

Результатом освоения дисциплины «**Общая физическая подготовка**» является овладение обучающимися по направлению подготовки 06.03.01 Биология следующих видов профессиональной деятельности:

- педагогическая, в том числе компетенциями, заданными ФГОС ВО.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата



2.1 Учебная дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к Блоку Б1.В.ДВ.08.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, по выбору студента.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины образовательной программы: «Физическая культура», «ОБЖ».

2.3. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Вид учебной работы	Всего часов	Из них часы на практическую подготовку	Семестр					
			1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа</b>	180			36	36	36	36	36
Практические занятия (Пр)	180	0		36	36	36	36	36
<b>Иная контактная работа, в том числе:</b>								
консультации по курсовой работе (проекту), контрольным работам (РГР)								
контактная работа на аттестацию (сдача зачета, зачета с оценкой; защита курсовой работы (проекта); сдача контрольных работ (РГР))								
контактная работа на аттестацию в сессию (консультация перед экзаменом и сдача								
<b>Часы на контроль</b>								
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	148			36	36	36	20	20
<b>Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Общая физическая подготовка</b>								
<b>часы:</b>	328			72	72	72	56	56
<b>Зачеты</b>	2,4,6							



### 3. Результаты освоения дисциплины (модуля)

#### «Общая физическая подготовка»

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 диссвоения обучающийся дол
Самоорган	УК-6	УК-6.1. оценивать личностные	Знать



<p>изация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)</p>	<p>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития</p> <p><b>УК – 6.2.</b> Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального личностного роста.</p> <p><b>УК – 6.3.</b> Демонстрирует владение приемами и эффективно планировать и контролировать собственное время; техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами</p> <p><b>УК – 6.4.</b> Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.</p>	<p>- основные знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. <b>Уметь</b> - понимать важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p><b>Владеть</b> - критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. <b>Знать</b> – основные приемы эффективного управления собственным временем;</p> <p>- <b>Уметь</b> - эффективно планировать и контролировать собственное время;</p> <p><b>Владеть</b> - методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.</p>
--	--	--	--

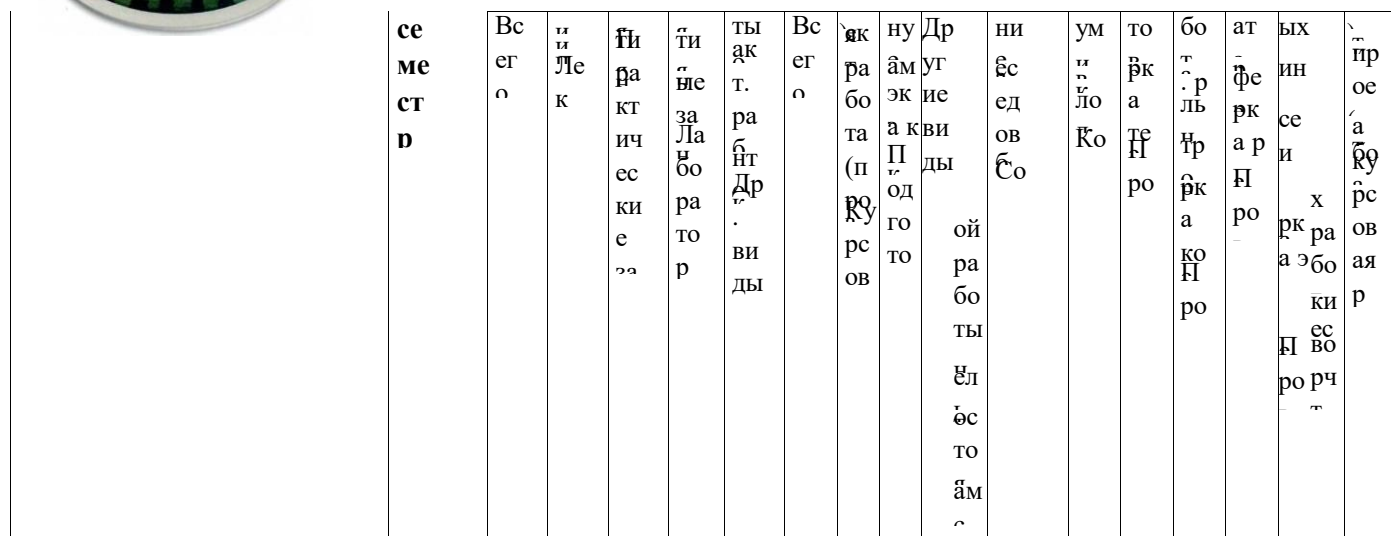


	<p><b>УК-7.</b></p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p>	<p><b>Знать:</b> формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</p> <p><b>Уметь:</b> применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p><b>Владеть:</b> овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования</p>
--	---	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка»

**4.1. Структура дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка»** Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ч.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
		тКорундотаекмкость	асаСамох)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		(в чтная работа	стоятел ьная работа	



История возникновения, развития современного состояния. Общая физическая подготовка в обществе.	2	72	36					36															
Основные понятия и терминология. Структура предмета «Общая физическая подготовка»	3	72	36					36															
Техника и тактика игры в физическая подготовка (классификация)	4	72	36					36															
Техника и методика обучения техническим элементам игры в Общая физическая подготовка.	5	56	36					20															
Организация и проведение занятий по Общая физическая подготовка в различных звеньях системы физического	6	56	36					20															
Общая трудоемкость, в часах	328		180					148	Промежуточ ная														
									аттесФормата														
									ция														
									Зачет					2,4,6									



#### **4.2. Содержание дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка»** **Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка». Содержание** **разделов учебной дисциплины.**

##### **Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние Общая физическая подготовка.**

История возникновения Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние Общая физическая подготовка в обществе. Физкультурно-спортивные мероприятия по Общая физическая подготовка в формировании гражданской позиции спортсменов.

##### **Тема 2. Основные понятия и терминология. Структура предмета «Общая физическая подготовка». Основные понятия и терминология.**

##### **Тема 3. Техника и тактика игры в Общая физическая подготовка (классификация) Практическое занятие.**

Техника и методика обучения Общая физическая подготовка. Техника игры в нападение и защите. Тактика игры в нападении; индивидуальные командные действия. Тактические действия в защите; индивидуальные, групповые, командные.

##### **Тема 4. Техника и методика обучения техническим элементам игры Общая физическая подготовка.**

###### **Практическое занятие.**

Техника и методика обучения передачи мяча двумя руками снизу, общая характеристика. Положение тела, рук и ног. Техника и методика обучения передачи мяча двумя руками снизу. Положение тела, рук и ног согласование действий. Методика обучения нижней прямой подаче мяча. Положение тела, рук и ног. Упражнения для изучения нижней прямой подачи. Техника и методика обучения нижней боковой подаче мяча. Положение тела, рук и ног Методика обучения верхней прямой подаче мяча. Положение тела, рук и ног Методика обучения прямому нападающему удару. Фазовый состав техники разбега, отталкивания, прыжка, удара по мячу и приземления. Упражнения для изучения технического элемента. Техника и методика обучения групповому и индивидуальному блокированию. Положение тела, рук и ног. Общая характеристика.

##### **Тема 5. Организация и проведение занятий по Общая физическая подготовка в различных звеньях. Практическое занятие.**

Методика и особенности проведения занятий по Общая физическая подготовка в дошкольных учреждениях, Общая физическая подготовка в общеобразовательных школах, Общая физическая подготовка в вузах, Общая физическая подготовка в вооруженных силах. Документы планирования. Контроль качества за овладением техникой. Методика тестирования и контроля за развитием физических качеств. Виды контроля: оперативный, текущий, итоговый. Общеразвивающие программы по Общая физическая подготовка. Содержание, требования, нормативы.





Организация и проведение занятий по Общей физической подготовке в различных звеньях системы физического воспитания с дошкольным, школьным и старшим школьным возрастом

**Тема 6. Обеспечение техники безопасности на занятиях Общей физической подготовкой.**

**Практическое занятие:**

Правила поведения в спортивном зале и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления. Техника безопасности при проведении соревнований и спортивно-зрелищных мероприятий по Общей физической подготовке.

**Тема 7. Организация и проведение соревнований по Общей физической подготовке.**

**Практическое занятие:**

Подготовка места проведения соревнований по Общей физической подготовке. Основная документация. Состав судейской бригады. Правила соревнований по Общей физической подготовке. Организация и проведение спортивных праздников. Составление финансовых документов (сметы, отчеты) проведения соревнований. Основные нормативно-правовые и законодательные акты проведения мероприятий в спортивном зале для различного контингента населения при решении и возникновении критических и спорных ситуаций.

**Тема 8. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств Общей физической подготовкой.**

**Практическое занятие.**

Характеристика методик с комплексом упражнений ЛФК, направленных на коррекцию физического развития и функциональной подготовленности средствами пляжного Общей физической подготовкой и сидячего Общей физической подготовкой. Методика применения средств коррекции нарушения осанки.

**Тема 9. Использование Общей физической подготовкой в рекреационной деятельности. Практическое занятие.**

Мини-Общая физическая подготовка, как средство укрепления здоровья школьников и как средство привития интереса к занятиям физическими упражнениями.

## **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.

#### Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Теоретический раздел	10		36	26	72	Устный опрос
	2	Методико практический раздел						Реферат Устный опрос Нормативы ГТО
4	1	Теоретический раздел						Устный опрос
	2	Методико практический раздел						Защита реферата. Нормативы ГТО
Итого за 1 семестр			10		36	26	72	

Лабораторный практикум. Не предусмотрен

Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.



**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)	Учебнометодическое 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 пр занятиям по вопро дложенным преподавателем реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	Подготовка к м занятиям практическ дложенным по вопросам, преподавателем Подготовка реферата вопросам Подготовка к аттестации, промежуточной связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
3.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Подготовка к м занятиям практическ дложенным по вопросам, преподавателем Подготовка реферата вопросам Подготовка к аттестации, промежуточной связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
4.	История физической культуры. Олимпийские игры.	Подготовка к практически по вопросам, пре дложенным 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 по вопросам аттестации, Подготовка к 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 по вопросам аттестации, Подготовка к 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 по вопросам аттестации, Подготовка к 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 по вопросам аттестации, Подготовка к 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 по вопросам аттестации, Подготовка к 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 по вопросам аттестации, Подготовка к промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
		связанных с темой	



11.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Подготовка к практически по вопросам, пре дложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
12.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Подготовка к практическ м занятиям по вопросам, пре дложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к 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.

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

№ разд	Наименование раздела дисциплины и темы	Содержание самостоятельной работы
1	Скоростно-силовая координационная подготовка.	Основы методики развития физических качеств. Изучение основ методики развития физических качеств.
2	Воспитание двигательных способностей: сила, быстрота.	Основы методики развития двигательных способностей. Изучение методических основ спортивной тренировки.



4	Воспитание двигательных способностей: выносливость, гибкость, ловкость.	Методы и средства воспитания двигательных способностей. Изучение специфических методов воспитания двигательных способностей, основ методики применения средств физического воспитания для физического самосовершенствования.
5	Проектирование тренировочных программ.	Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Изучение основ методик самоконтроля за своим физическим развитием, состоянием функциональных систем организма в процессе занятий физическими упражнениями.

	Организация деятельности студента
--	-----------------------------------

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины.	Виды СРС	Всего часов	
1	2	3	4	5	6
2		Теоретический раздел.	Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, к подготовке методическому к занятию. выступлению, к подготовке презентации.	14	
4		Методико практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	12	
<b>Итого</b>				<b>26</b>	



## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	<p>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.</p>
Практические занятия	<p>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</p>



	<p>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.</p>
Реферат/курсовая работа	<p><b>Реферат:</b> 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)</p>
Подготовка к зачету	<p>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.</p>

### 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка»





1.1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине, включает:

- перечень планируемых результатов обучения по дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплины, характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания; - типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине характеризующих этапы формирования компетенций.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры.  Лекции, методические занятия.	УК-6, УК-7	Зачет
2.	Практика  Контрольные нормативы ОФП.	УК-6 УК-7	Зачет

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Общая физическая подготовка»**

**Критерии оценки собеседования:**



Оценка	Критерии	
«отлично»	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры.	
«хорошо»	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины.	а
«удовлетворительно»	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.	
«!неудовлетворительно»	Выставляется обучающемуся, если он обнаружив существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи.	Т е м ы

### рефератов

1. Физическая культура и ЗОЖ.
2. Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
3. Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
4. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
6. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
7. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
8. Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
9. Средства и методы развития выносливости.
10. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
11. Средства и методы развития гибкости.
12. Методика самостоятельных занятий по физической культуре.
13. Подготовка к сдаче норм ГТО.
14. ОФП и ее значение.
15. Физическая культура, как средство профилактики плоскостопия.
16. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
17. Коррекция осанки средствами физической культуры.
18. Средства и методы развития силовых качеств.
19. Нетрадиционные виды физической активности.



## 20. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.

21. Оздоровительные виды физической активности.
22. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
23. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
24. Физическая культура и развитие творческих способностей.
25. Физическая культура и долголетие.
26. Утомление, фазы утомления, первая помощь.
27. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
28. Физическая культура в режиме дня студента.
29. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
30. Профилактика стресса средствами физической культуры.

### Критерии оценки реферата:

Оценка	Критерии
<b>отлично</b>	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
<b>хорошо</b>	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.



<b>удовлетворительно</b>	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
<b>неудовлетворительно</b>	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля «Общая физическая подготовка»

### 7.1. Основная литература

- 1 Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.

Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. [Текст]:

учебник. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 520 с. - (Высшее профессиональное образование).

- 2 Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные

игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]:

учебник. - М. : Академия, 2004. - 400 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование).

### 7.2. Дополнительная литература

1. Общая физическая подготовка: Учебник для вузов./ Под общ.ред. А.В. Беляева, М.В. Савина,- 4-е изд. ТВТ Дивизион, 2009. – 360с.
2. Якимов К.В., Сигаев А.В. Методика обучения и совершенствования техники игры



Общая физическая подготовка: Учебно- методическое пособие.-Иркутск: ООО «Мегапринт», 2012г – 82с.

### 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

Информационно-библиотечное обеспечение учебного процесса включает в себя:

- доступ к электронно-библиотечным системам и электронным документам; П 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 Кадры: 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 «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 06.03.01 Биология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «7» августа 2020 г. № 920.

Программу составила:

к.ф.н., доцент кафедры «Физвоспитание» Балаева Х.М..

(должность, Ф.И.О.)

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»

Протокол № 9 от «03» марта 2025 года

Программа одобрена на заседании кафедры «Биология»

Протокол № 9 от «15» мая 2025 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом химико-биологического факультета

Протокол № 7 от «22» мая 2025 года



**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой