

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

ХИМИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра химии

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

И.о. декана химико-биологического

_____ профессор Саламов А.М.

факультета _____ Кодзоева Б.А.

« 22 » _____ апреля _____ 2026 г.

« 29 » _____ апреля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.07.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки

04.03.01. Химия

Направленность (профиль)

«Химия»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

**МАГАС
2026**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения студентами дисциплины «Общая физическая подготовка» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блок 1; относится к элективным дисциплинам.

Дисциплина взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами ОПОП:

- История;
- Философия;
- Безопасность жизнедеятельности.

Реализация рабочей программы «Общая физическая подготовка», осуществляется в объеме: - 328 часов практических занятий на 2-6-х семестрах 1,2,3-х курсов.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе прохождения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Общая физическая подготовка) каждый студент обязан:

- систематически посещать практические занятия по физической культуре и спорту в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы, совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовки;
- иметь аккуратно подготовленный спортивный костюм и спортивную обувь в соответствии с видом занятий.

Педагогический процесс освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Волейбол), направлен на формирование у студента универсальной компетенции:

- шифр и наименование универсальной компетенции: - УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни; УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- тип компетенции: - универсальная компетенция выпускника образовательной программы уровня высшего образования (ВО);

Студент должен представлять:

- значение физической культуры и спорта, в частности избранного вида волейбол, для достижения высокой эффективности в формировании и сохранении здоровья, в спортивной подготовленности и профессиональной деятельности.

Студент должен знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Студент должен уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код и наименование компетенций	Индикаторы	Дескрипторы
Универсальные компетенции		
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает свои ре-сурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания	Знать: свои личностные особенности и ресурсы Уметь: адекватно оценивать свои способности и возможности в соответствии конкретной ситуации Владеть: навыками самодиагностики личностных комму-никативных способностей в деловом взаимодействии
	УК-6.2 Определяет приори-теты профессионального роста и способы совершенст-вования собственной деятель-ности	Знать: способы самосовер-шенствования своей дея-тельности с учетом своих личностных, деловых, комму-никативных качеств. Уметь: определять при-оритеты личностного и профессионального роста. Владеть: приемами целепо-лагания и планирования своей профессиональной деятель-ности
	УК-6.3 Выстраивает гибкую профессиональную траекто-рию, используя инструменты не-прерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятель-ности и динамично изме-	Знать: возможные варианты решения типичных задач. Уметь: использовать инструменты непрерывного самообразования. Владеть: методиками саморазвития и самообразования

	няющихся требований рынка труда	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует знания основ физической культуры и здорового образа жизни; применяет умения и навыки в работе с дистанционными образова-тельными технологиями. УК-7.2. Применяет методику оценки уровня здоровья; выстраивает индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья с учетом индивидуально-типологических особенностей организма. УК-7.3. Анализирует источники информации, сопоставляет разные точки зрения, формирует общее представление по определенной теме. УК-7.4. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий в различных видах спорта. УК-7.5. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: - теоретические и методические основы здорового образа жизни; - основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий; - основные языки программирования и работы с базами данных, операционные системы и оболочки, современные программные среды разработки информационных систем и технологий.
		Уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий.
		Владеть: - средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни; - теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 5.1.

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328	72	72	72	56	56
Аудиторные занятия	328	72	72	72	56	56
Лекции	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	180	36	36	36	36	36
Самостоятельная работа студентов	148	36	36	36	20	20

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Таблица 6.1.

6.1. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы		Форма текущего контроля успеваемости.
		Практ.. занят.	СРС	
1	Техника высокого и низкого старта.	20	16	собеседование
2	Техника специальных беговых упражнений.	20	16	собеседование, реферат
3	Техника бега на короткие и средние дистанции.	20	16	собеседование, реферат
4	Техника эстафетного бега.	20	16	собеседование
5	Строевые упражнения.	20	16	Контрольная работа № 1
6	Общеразвивающие упражнения.	20	16	собеседование
7	Техника акробатических упражнений.	20	16	собеседование
8.	Техника игры в волейбол.	20	18	собеседование

9.	Техника игры в баскетбол.		20	18	собеседование
Итого:			180	148	

6.2. Содержание дисциплины

Техника высокого и низкого старта.
Техника специальных беговых упражнений.
Техника бега на короткие и средние дистанции.
Техника эстафетного бега. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения
Техника акробатических упражнений.
Техника игры в волейбол, баскетбол.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Методика преподавания дисциплины реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие, валеологические и соревновательные.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерные вопросы для собеседования

5.1. Контрольные вопросы и задания

- 1 Перечислите средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов.
- 2 Какова методика самоконтроля в занятиях легкой атлетикой? ОК-8
- 3 Быстрота и ее формы. Средства развития быстроты и методические условия ее эффективности.
- 4 Технические особенности бега на различных дистанциях. Средства совершенствования техники бега. Перечислите последовательность решения задач методики изучения бега на средние и длинные дистанции. Каковы основные особенности техники бега кроссмена? Перечислите специальные беговые упражнения для совершенствования техники бега.
- 5 Назовите средства и методы общей и специальной физической подготовки. ППФП как разновидность специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств.
- 6 Средства и методы развития общей выносливости для оптимизации физической работоспособности студентов. Методика самооценки уровня развития.

- 7 Средства и методы развития специальной выносливости в легкой атлетике. Методики самоконтроля.
- 8 Технические особенности прыжка в длину с места и с разбега. Структура учебно-тренировочного занятия и методика его проведения.
- 9 Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Классификация общеподготовительных упражнений для разносторонней физической подготовки.
- 10 Основные мышечные группы ОК-8
- 11 Методические основы развития профессионально важных физических качеств. Упражнения для развития наиболее важных групп мышц, определяющих нормальную жизнедеятельность человека (По В. М. Зациорскому, 1970) Специальные прикладные упражнения(элементы видов спорта) и вспомогательные средства ППФП.
- 12 Мышечная (силовая) и кардиореспираторная выносливость. Средства и методы фитнес-аэробики для их развития. Методика самоконтроля формулам оптимальной тренировочной ЧСС, интенсивности нагрузки 60 % и 80 % от МПК. Оценка функционального состояния ССС. Индекс Руффье.
- 13 Координационные условия выполнения изучаемых физических упражнений, необходимых двигательных качеств и умений. Релаксация как метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия напряжения после физических усилий или психоэмоционального напряжения.
- 14 Классификация средств и методов для развития силовых возможностей комплексной направленности.
- 15 Физические упражнения и методические приемы для совершенствования профессионально значимых физических качеств. Средства и методы развития гибкости и методика самооценки ее развития.
- 16 Техника выполнения силового троеборья ОК-8
- 17 Правила соревнований по пауэрлифтингу ОК-8
- 18 Тенденции развития фитнеса ОК-8
- 19 Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека.
- 20 Профилактика травматизма на занятиях фитнесом. Противопоказанные к применению упражнения

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.
 - 27 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
 - 28 Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
 - 29 Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
 - 30 Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
 - 31 Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.
 - 32 Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
 - 33 Тенденции развития фитнеса.
 - 34 Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека
- 5.4. Перечень видов оценочных средств**
Контрольные работы, тесты, задачи.

Примерные темы контрольных работ

Вариант №1

Анализ техники стоек и перемещений волейболиста

Методика обучения передаче мяча на месте.

Вариант №2

Анализ техники передачи мяча на месте.

Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху

Вариант №3

1 Анализ техники передачи мяча двумя руками сверху.

2 Методика обучения верхней прямой подачи мяча.

Вариант № 4

1 Факторы, обуславливающие успешность обучения в волейболе

2 Анализ техники передачи мяча руками сверху.

Вариант № 5

1 Классификация тактики игры

2 Характеристика нижней боковой подачи

Вариант № 6

1 Виды соревнования и способы их проведения

2 Техника бокового нападающего удара

Вариант 7

1 Взаимосвязь подвижных игр и волейбола

2 Анализ техники планирующей подачи

Критерии оценки ответа студента при выполнении контрольной работы

Оценка	Требования к знаниям
отлично	приведены полные правильные решения, ответы грамотно аргументированы
хорошо	допущены незначительные погрешности при ответах на вопросы, аргументация была не полной
удовлетворительно	в ответах на некоторые вопросы допущены грубые ошибки, часть выводов не аргументирована или аргументирована неправильно
неудовлетворительно	ответы на 50 и более % вопросов ошибочны, большинство выводов не аргументированы или аргументированы неправильно

Примерные темы рефератов

1. Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта.
2. Правила игры, связь с техникой и тактикой волейбола.
3. Результаты в крупнейших международных соревнованиях по волейболу.
4. Классификация техники игры.
5. Классификация тактики игры.
6. Обучение технике игры.
7. Обучение тактике игры.
8. Физическая подготовка спортсменов в волейболе.
9. Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.
10. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки в данной игре.

Требования к оформлению реферата

Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» - элективному курсу волейбол, является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем.

Допускается самостоятельный выбор темы реферата по согласованию с преподавателем.

Объем реферата не менее 10 страниц, формат А4, шрифт № 14, интервал 1,5.

Реферат должен иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормо-контроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Критерии оценивания реферата

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области. Студент в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, примеры из судебной практики, мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не трактовал нормативно-правовые акты, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе.
2. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.
3. Верхняя и нижняя подачи.
4. Верхняя и нижняя передачи мяча.
5. Перемещение к месту встречи с мячом, вынос рук.
6. Подача в прыжке.
7. Прием мяча одной рукой с последующим падением.

8. Освоение нападающего удара.
9. Одиночная блокировка нападающего удара.
10. Парная блокировка нападающего удара.
11. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину.
12. Совершенствование верхней и нижней передачи.
13. Совершенствование перемещений с выносом рук.
14. Совершенствование верхней и нижней «прямой» и «боковой» подачи.
15. Обучение отбиванию мяча кулаком от верхнего края сетки.
16. Игра по правилам.
17. Комбинации игры в нападении.
18. Комбинации игры в защите.
19. Совершенствование тактики игры в защите.
20. Обучение прямому нападающему удару, совершенствование навыка.
21. Совершенствование одиночного блокирования.
22. Техника нападения и защиты.
23. Игра по правилам.
24. Совершенствование отбивания мяча кулаком от верхнего края сетки.
25. Совершенствование прямого нападающего удара.
26. Отработка техники игры в волейбол.
27. Тактика игры в защите.
28. Тактика игры в нападении.
29. Совершенствование изученных приемов в учебных играх.
30. Игра по правилам.

Критерии оценки ответа на зачете

Оценка	Критерии ответа
Зачтено	Глубокое и хорошее знание и понимание предмета, в том числе терминологии и основных понятий; теоретических закономерностей; фактических данных; обстоятельный, логический и грамотный ответ во время сдачи зачета; удельный вес ошибок при контрольном тестировании – не более 50%.
Незачтено	Слабое знание основной терминологии, теоретических закономерностей, фактических данных, ошибочный ответ на зачете; удельный вес ошибок при контрольном тестировании – более 50%.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Учебная литература

а) основная:

- 1). Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. М. Московский Политех, 2020 – 76 с.
- 2). Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021.
- 3). Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – 3-е издание. – Москва : ООО "Издательство "КноРус", 2020 – 424 с.
- 4). Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : Учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с.
- 5). Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 — 227 с

б) дополнительная

- 1). Александрова, Г. А. Основы техники и методика передвижения на лыжах / Г. А. Александрова, Н. Е. Максимов, А. И. Попков. – Москва : Московский Политех, 2021. – 121 с.
- 2). Бодакин, А. В. Основы армрестлинга : для студентов всех направлений подготовки и специальностей / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев, М. П. Рогов. – Москва : Московский государственный университет печати имени Ивана Федорова, 2014 – 86 с.
- 3). Бодакин, А. В. Подготовка студентов к выполнению норм ВФСК ГТО / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев, С. В. Перминов. – Москва : Московский Политех, 2022

—
138

с.

—
ISBN

978-5-276-02671-8.

—
<https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=5119>

- 4) Бодакин, А.В. Физическая культура. Основы самообороны : учебное пособие для всех спец. / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев ; М-во образования и науки РФ; Федер. агентство по образованию; МГУП. - М. : МГУП, 2009 - 134 с.

- 5) Егорычева, Э. В. Основы методики скандинавской ходьбы в физическом воспитании студентов / Э. В. Егорычева, В. Ю. Путилина, М. В. Шилова. – Москва

:
федеральное
государственное
бюджетное
образовательное
учреждение
высшего
образования
"Московский
политехнический
университет",
2022

—
108

с.

—
ISBN

978-5-276-02677-0.

—
<https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=5122>

6) Егорычева, Э. В. Применение средств лёгкой атлетики в физическом воспитании студентов : Учебно-методическое пособие / Э. В. Егорычева, Т. В. Перфилова, М. В. Шилова. – Москва : Московский Политех, 2021 – 94 с.

—
ISBN

978-5-276-02641-1.

—
<https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4483>

7) Жеребкин, Н. Н. Методика индивидуального подхода развития основных физических качеств у студентов : Учебное пособие для студентов / Н. Н. Жеребкин, М. М. Казиров, В. Г. Фролов ; Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ). – Москва : Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ), 2012 – 55 с.

8) Жеребкин, Н. Н. Совершенствование технико-тактических действий и самоконтроль для студентов, занимающихся спортивной борьбой / Н. Н. Жеребкин

;

Московский

государственный

машиностроительный

университет (МАМИ). – Москва, 2010 – 138 с.

9) Кузнецов, А. Н. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов 1 курса основного отделения / А. Н. Кузнецов ; Московский государственный машиностроительный университет (МАМИ). – Москва, 2011 – 31 с.

в) периодические издания

- 1) Научно-практический журнал «Теория и практика физической культуры».
- 2) Научно-практический журнал «Спортивные игры».
- 3) Научно-практический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- 4) Научно-практический журнал «Физическая культура в школе».

9.2. Интернет-ресурсы

1. http://c-books.narod.ru/pryanishnikov1_2_1.html
2. <http://alhimic.ucoz.ru/load/26>
3. <http://www.chem.msu.su/rus/teaching/org.html>
4. <http://www.xumuk.ru>
5. <http://chemistry.narod.ru>
6. <http://www.media.ssu.samara.ru/lectures/deryabina/index/html>
7. ChemSoft 2004

10.3. Программное обеспечение

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» как на территории университета, так и вне ее.

Университет обеспечен следующим комплектом лицензионного программного обеспечения.

1. Лицензионное программное обеспечение, используемое в ИнГГУ
 - 1.1. Microsoft Windows 7
 - 1.2. Microsoft Office 2007
 - 1.3. Программный комплекс ММИС “Визуальная Студия Тестирования”
 - 1.4. Антивирусное ПО Eset Nod32
 - 1.5. Справочно-правовая система “Гарант”

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

Таблица 9.1

Название ресурса	Ссылка/доступ
Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru
«Образовательный ресурс России»	http://school-collection.edu.ru
Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА	http://www.edu.ru –
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)	http://fcior.edu.ru -
ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА". Электронная библиотека технического вуза	http://polpred.com/news
Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система	http://www.studentlibrary.ru -
Русская виртуальная библиотека	http://rvb.ru –
Издательство «Лань». Электронно-библиотечная система	http://e.lanbook.com -
Еженедельник науки и образования Юга России «Академия»	http://old.rsue.ru/Academy/Archives/Index.htm
Научная электронная библиотека «e-Library»	http://elibrary.ru/defaultx.asp -
Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru -
Электронно-справочная система документов в сфере образования «Информо»	http://www.informio.ru
Информационно-правовая система «Гарант»	Сетевая версия, доступна со всех компьютеров в корпоративной сети ИнГГУ
Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://www.biblio-online.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Если к моменту проведения зачета студент выполнил все проходимые в течение семестра аттестационные мероприятия, то студенту может быть поставлен зачет «автоматом». В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации, сдача нормативов в соответствии с требованиями.

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 04.03.01. «Химия (уровень бакалавриата)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 июля 2017 г. № 671

Программу составила: доцент кафедры физвоспитания, к.ф.н. Л.С.Озиева

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры химии

Протокол заседания № 8 от « 22 » апреля 2026 г.

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом
химико-биологического факультета

Протокол заседания № 6 от « 28 » апреля 2026 г.

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

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