

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_/Р.О. Джаниев  
от «29» апреля 2026г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

И.о. директора института иностранных  
языков и регионоведения  
\_\_\_\_\_/З.И. Евлоева  
от «29» апреля 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ 04.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки  
**45.03.01 Филология**

Направленность (профиль подготовки)  
**«Зарубежная филология. Арабский язык и литература»**

Квалификация выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Магас, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.04.01 «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГБОУ ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 г. №986

Программу составили:

1. К.ф.н., доцент кафедры «Физвоспитание» Озиева Л.С.
2. К.п.н., старший преподаватель кафедры «Физвоспитание» Цороев С.С.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физвоспитание»

Протокол №14-б от «27» апреля 2026 года

Программа одобрена на заседании Ученого совета Института иностранных языков и регионоведения

Протокол №4 от 28.04. 2026 г

Программа одобрена на заседании УМС института «Иностранные языки и регионоведение» протокол № 8 от «27» апреля 2026 года

## 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.

2.1 Учебная дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к Блоку Б1.В.ДВ.04  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, по выбору студента.

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», «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         |                                        | 18      | 18 | 36 | 36 | 36 | 36 |

|                                                                                                                                   |     |  |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|----|----|----|----|----|----|
| Практические занятия (Пр)                                                                                                         | 180 |  | 18 | 18 | 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 |  | 18 | 18 | 36 | 36 | 20 | 20 |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины (модуля)</b>                                                                                     |     |  |    |    |    |    |    |    |
| <b>часы:</b>                                                                                                                      | 328 |  | 36 | 36 | 72 | 72 | 56 | 56 |
| <b>Зачеты</b>                                                                                                                     | 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:

| Коды и наименован<br>компетенций                                                                            | Индикаторы<br>компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Перечень планируемых результатов обучения по<br>дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-3.<br>Способен<br>осуществлять<br>социальное<br>взаимодействие<br>и реализовывать<br>свою роль в команде | УК-3.1. Определяет<br>свою роль в<br>социальном<br>взаимодействии и<br>командной работе,<br>исходя из стратегии<br>сотрудничества для<br>достижения<br>поставленной цели;<br>УК-3.2. При<br>реализации своей<br>роли в социальном<br>взаимодействии и<br>командной работе<br>учитывает<br>особенности поведения<br>и интересы других<br>участников. | <b>Знать:</b> основные знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.<br><br><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<br><br><b>Владеть:</b> критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>УК-7<br/>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p><i>ИУК-7.1.<br/>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</i></p> <p><i>УИК-7.2.<br/>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и</i></p> | <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен:</p> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать роль физической культуры и спорта в физическом развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>- основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);</li> <li>- основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;</li> <li>- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;</li> <li>- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- врачебный контроль, педагогический контроль, их содержание;</li> <li>- производственная физическая культура, производственная гимнастика;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                          | <p><i>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</i></p>                                                                                                                                                                          | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика спортивного травматизма</li> <li>- владеть системой практических умений;</li> <li>- уметь выбрать эффективные способы решения задач;</li> <li>- эффективно организовывать учебно-воспитательный процесс;</li> <li>- методически правильно проводить занятия по развитию физических качеств;</li> <li>- постоянно обновлять содержание и методику учебных и учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- обобщать проделанное и внедрять новые формы занятий;</li> <li>- определять эффективные формы и содержание самостоятельных занятий;</li> <li>- эффективно управлять совместной деятельностью членов спортивного коллектива.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- иметь потребность у студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и установку на здоровый образ жизни;</li> <li>- владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизиологических способностей и физических качеств;</li> <li>- навыками владения основами обучения движениям;</li> <li>- навыками, обеспечивающими общую и</li> </ul> |



|                                                                                                 |   |     |  |     |  |  |  |  |     |               |  |  |  |     |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|--|-----|--|--|--|--|-----|---------------|--|--|--|-----|--|--|
| 5 Раздел. Общая физическая подготовка<br>Методы и средства воспитания двигательных способностей |   |     |  |     |  |  |  |  |     |               |  |  |  |     |  |  |
| 6 Раздел. Общая физическая подготовка<br>Проектирование тренировочных программ.                 | 6 | 56  |  | 36  |  |  |  |  | 20  |               |  |  |  |     |  |  |
| Общая трудоемкость, в часах                                                                     |   | 328 |  | 180 |  |  |  |  | 148 | Промежуточная |  |  |  |     |  |  |
|                                                                                                 |   |     |  |     |  |  |  |  |     | Форма         |  |  |  |     |  |  |
|                                                                                                 |   |     |  |     |  |  |  |  |     | Зачет         |  |  |  | 4,6 |  |  |
|                                                                                                 |   |     |  |     |  |  |  |  |     |               |  |  |  |     |  |  |
|                                                                                                 |   |     |  |     |  |  |  |  |     |               |  |  |  |     |  |  |

#### 4.2. Содержание дисциплины «Общая физическая подготовка».

Содержание учебной дисциплины «Общая физическая подготовка».

Содержание разделов учебной дисциплины.

##### Практические занятия.

|   |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Спортивные и подвижные игры                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностно-ориентированного подхода,</li> <li>- дифференцированного физкультурного образования,</li> <li>- игровые,</li> <li>- здоровьесберегающие,</li> <li>- информационно-коммуникативные технологии,</li> <li>- технология поддержки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 | Скоростно-силовая координационная подготовка. | <p>Комплексные занятия. Развитие быстроты, ловкости.</p> <p>В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10x10, 4x100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднятие гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах,</p> |

|   |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                | <p>многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 | <p>Воспитание двигательных способностей: сила, быстрота.</p>                   | <p>Методики воспитания силовых способностей.</p> <p>В содержание занятий включаются: специальные прыжковые упражнения, многоскоки, общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг- упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине).</p>           |
| 4 | <p>Воспитание двигательных способностей: сила, быстрота.</p>                   | <p>Методики воспитания скоростно-силовой выносливости.</p> <p>В содержание занятий включаются: специальные прыжковые упражнения, многоскоки, общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг- упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине).</p> |
| 5 | <p>Воспитание двигательных способностей: выносливость, гибкость, ловкость.</p> | <p>Методики воспитания выносливости.</p> <p>В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10х10, 4х100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|   |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                          | упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6 | . Воспитание двигательных способностей: выносливость, гибкость, ловкость | Методики воспитания выносливости.<br>В содержание занятий включаются: беговая подготовка (бег на 60, 100, 400 метров; челночный бег 10х10, 4х100 метров; 1, 3, 5 километров; специальные беговые и прыжковые упражнения; многоскоки), общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине). |
| 7 | Воспитание двигательных способностей: выносливость, гибкость, ловкость.  | Методики воспитания гибкости, ловкости.<br>В содержание занятий включаются: специальные прыжковые упражнения, многоскоки, общефизические и специальные физические упражнения (для мышц рук, туловища, ног, для всех групп мышц; комплексы вольных упражнений; стретчинг-упражнения; прыжки на скакалке; прыжки в длину с места с двух ног; запрыгивания; выпрыгивания); упражнения в парах; силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа на спине, приседания, поднимание гири); спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах (подтягивание, подъем ног, подъем переворотом из виса на перекладине).                                                                                                             |
| 8 | Проектирование тренировочных программ.                                   | Совершенствование прикладных двигательных способностей.<br>В содержание занятий включаются: кроссовая подготовка (бег на 3, 5 километров с преодолением препятствий), специальные физические упражнения в составе группы (выполнение координационных упражнений на ограниченном пространстве; с помощью и без помощи партнера; с гимнастическими снарядами; с волейбольными, баскетбольными или футбольными мячами; кувырки, вращения); упражнения в парах; силовые упражнения без                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |  |                                                                                                                                   |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | снарядов; спортивные и подвижные игры, упражнения на силовых тренажерах, многопролетных гимнастических снарядах в составе группы. |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 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.

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.

|             |                                                             |                                                                                                                             |                      |
|-------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|             |                                                             |                                                                                                                             |                      |
| <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<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |

|    |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|    |                                                                                                                                            | промежуточной аттестации, связанных с темой                                                                                                                             |                      |
| 2. | Естественнонаучные основы физического воспитания студентов                                                                                 | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 3. | Спорт в системе физического воспитания студентов                                                                                           | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 4. | История физической культуры.<br>Олимпийские игры.                                                                                          | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 5. | Основы здорового образа жизни студента.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья                                                      | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>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<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 7. | Средства и методы восстановления физической работоспособности                                                                              | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 8. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                 | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |

|     |                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 9.  | Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 10. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                      | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 11. | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений                             | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>Д: [1-3] |
| 12. | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений                         | Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем<br>Подготовка реферата<br>Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой | О: [1-3]<br>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.<br>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.         |

| № 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, подготовка к методическому занятию.<br>Подготовка к выступлению, к 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>36</b>   |   |

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

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

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Контролируемые разделы<br/>(темы) дисциплины<br/>(результаты по разделам)</b> | <b>Код контролируемой<br/>компетенции) или её<br/>части)</b> | <b>Наименование<br/>оценочного средства</b> |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>1.</b>        | Теория и методика физической культуры.<br><br>Лекции, методические занятия.      | УК-3, УК-7                                                   | Зачет                                       |
| <b>2.</b>        | Практика<br><br>Контрольные нормативы ОФП.                                       | УК-3, УК-7                                                   | Зачет                                       |

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

**Критерии оценки собеседования:**

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

**Темы 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.

## **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:

#### **Информационное обеспечение**

#### **базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

<http://window.edu.ru> Электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»

<http://school-collection.edu.ru> «Образовательный ресурс России»

<http://www.edu.ru> Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА

<http://fcior.edu.ru> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)

<http://rvb.ru> Русская виртуальная библиотека

<http://ruslit.ioso.ru> Кабинет русского языка и литературы

<http://ruscorpora.ru> Национальный корпус русского языка

<http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека «e-Library»

<http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

<https://lib.inggu.ru> Электронно-библиотечная система ИнГГУ

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;
- 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 (MSVisualBasik, VisualBasikforApplication), прикладными пакетами (MSOffice, Word, Excel, PowerPoint, OutlookExpress), 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.

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

| Учебный год | Решение кафедры<br>(№ протокола, дата) | Внесенные изменения | Подпись зав. кафедрой |
|-------------|----------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|             |                                        |                     |                       |
|             |                                        |                     |                       |
|             |                                        |                     |                       |
|             |                                        |                     |                       |