

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.ДЭ.01.01 ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки: 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль): «Гражданско-правовой»

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Объем дисциплины:

в академических часах: 328 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Рабочая программа по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Гражданско-правовой», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011, профессионального стандарта 09.003 Специалист по операциям с недвижимостью, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 сентября 2019 г. № 611н.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры гуманитарных дисциплин и иностранных языков от «21» марта 2025 г., протокол №7.

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от «02» апреля 2025 г., протокол №3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий.....	7
5.1. Содержание дисциплины	7
5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	9
6. Лабораторные занятия	11
7. Практические занятия.....	11
8. Тематика курсовых работ (проектов).....	14
9. Самостоятельная работа студента	14
10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций	16
11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	16
12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.....	16
13. Материально–техническое обеспечение дисциплины	17
Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)	18

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины — является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков в зависимости от выбранного вида спорта, 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;
- совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность (профиль) «Гражданско-правовой».

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-7	Физическая культура и спорт	-	-

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни	Знать: о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие; Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеть: навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта.
	УК-7.2 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности; Уметь: использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств; Владеть: жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.) и навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов						
	Всего	По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	200	35	33	35	35	33	29
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	194	34	32	34	34	32	28
• занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-
• занятия семинарского типа:	194	34	32	34	34	32	28
- практические занятия	194	34	32	34	34	32	28
- лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Консультации	3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

Вид учебной деятельности		ак. часов						
		Всего	По семестрам					
			1	2	3	4	5	6
2. Самостоятельная работа студентов, всего		128	21	21	21	21	21	23
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами		30	5	5	5	5	5	5
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет		30	5	5	5	5	5	5
- подготовка к практическим занятиям		50	8	8	8	8	8	10
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации		18	3	3	3	3	3	3
3.Промежуточная аттестация: зачет		-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО:	ак. часов	328	56	54	56	56	54	52
Общая трудоемкость	зач. ед.	-	-	-	-	-	-	-

очно-заочная форма обучения

Вид учебной деятельности		ак. часов	
		Всего	По семестрам
			2 семестр
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		3	3
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		2	2
• занятия лекционного типа		2	2
• занятия семинарского типа:		-	-
практические занятия		-	-
лабораторные занятия		-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-
Консультации		0,5	0,5
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		0,5	0,5
2. Самостоятельная работа студентов всего, в том числе		321	321
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами		111	111
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет		110	110
- подготовка к практическим занятиям		-	-
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации		100	100
Промежуточная аттестация: зачет		4	4
ИТОГО:	часов	328	328
общая трудоемкость	зач. ед.	-	-

заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	По курсам
		1 курс
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:	2	2
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	2	2
• занятия лекционного типа	2	2
• занятия семинарского типа:	-	-
практические занятия	-	-
лабораторные занятия	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-
Консультации	-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	-	-
2. Самостоятельная работа студентов всего, в том числе	322	322

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	По курсам 1 курс
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами	112	112
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет	110	110
- подготовка к практическим занятиям	-	-
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации	100	100
Промежуточная аттестация: зачет	4	4
ИТОГО:	часов	328
общая трудоемкость	зач. ед.	-

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание дисциплины

Раздел 1. Основы знаний по общей физической подготовке

Тема 1.1. Вводная диагностика.

Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Тема 1.3. Основные приёмы контроля и самоконтроля. Теория. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема 1.4. Двигательный режим. Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы, влияющие на параметры активности.

Тема 1.5. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Теория. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.

Тема 1.6. Общие представления об осанке. Теория. Осанка, её влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Тема 1.7. Гигиена спортсмена и закаливание. Теория. Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. Влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания.

Тема 1.8. Оказание первой медицинской помощи. Теория. Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

Тема 1.9. Кроссовая подготовка

Раздел 2. Силовая подготовка

Тема 2.1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах

Тема 2.2. Преодоление веса и сопротивления партнёра.

Тема 2.3. Переноска и перекладывание груза.

Тема 2.4. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Тема 2.5. Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 2.6. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Раздел 3. Прыжковая подготовка

Тема 3.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тема 3.2. Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами.

Тема 3.3. Передвижения прыжками на носках.

Тема 3.4. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам.

Тема 3.5. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди

Раздел 4. Координационная подготовка

Тема 4.1. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м.

Тема 4.2. Подсчёт частоты пульса после физической нагрузки и в состоянии покоя.

Тема 4.3. Прыжки через скакалку.

Тема 4.4. Прыжки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций с максимальной скоростью.

Раздел 5. Формирование двигательных умений и навыков

Тема 5.1. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками в парах, в движении.

Тема 5.2. Ведение мяча с изменением скорости и направления — броски мяча.

Тема 5.3. Изучение техники ловли мяча.

Тема 5.4. Совершенствование техники ловли мяча, передачи и бросков с заданных точек.

Тема 5.5. Передача мяча двумя руками от головы.

Тема 5.6. Нападение через центрального.

Тема 5.7. Обучение ведению мяча.

Тема 5.8. Передача, ловля, бросок мяча в движении в парах.

Тема 5.9. Бросок мяча одной рукой сверху.

Тема 5.10. Передача мяча от плеча двумя руками сверху.

Тема 5.11. Ведение мяча.

Тема 5.12. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой.

Тема 5.13. Совершенствование навыка.

Раздел 6. Упражнения для мышц рук

Тема 6.1. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Тема 6.2. Сгибания на бицепс.

Тема 6.3. Отведение рук в стороны.

Тема 6.4. Статическое удержание на бицепс.

Тема 6.5. Обратные отжимания от опоры.

Тема 6.6. Вращения в локтевых суставах.

Тема 6.7. Вращения в запястных суставах.

Тема 6.8. Подтягивание ног к груди поочередно.

Тема 6.9. Наклоны в широкой стойке.

Раздел 7. Развитие гибкости

Тема 7.1. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов.

Тема 7.2. Развитие подвижности позвоночного столба.

Тема 7.3. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Тема 7.4. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, ноги в стороны.

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Основы знаний по общей физической подготовке	-	14	-	УК-7.1 УК-7.2
2.	Раздел 2. Силовая подготовка	-	20	-	УК-7.1 УК-7.2
3.	Раздел 3. Прыжковая подготовка	-	20	16	УК-7.1 УК-7.2
4.	Раздел 4. Координационная подготовка	-	40	32	УК-7.1 УК-7.2
5.	Раздел 5. Формирование двигательных умений и навыков	-	40	31	УК-7.1 УК-7.2
6.	Раздел 6. Упражнения для мышц рук	-	40	32	УК-7.1 УК-7.2
7.	Раздел 7. Развитие гибкости	-	20	17	УК-7.1 УК-7.2

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
	Итого	-	194	128	

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Основы знаний по общей физической подготовке	2	-	21	УК-7.1 УК-7.2
2.	Раздел 2. Силовая подготовка	-	-	20	УК-7.1 УК-7.2
3.	Раздел 3. Прыжковая подготовка	-	-	20	УК-7.1 УК-7.2
4.	Раздел 4. Координационная подготовка	-	-	80	УК-7.1 УК-7.2
5.	Раздел 5. Формирование двигательных умений и навыков	-	-	80	УК-7.1 УК-7.2
6.	Раздел 6. Упражнения для мышц рук	-	-	80	УК-7.1 УК-7.2
7.	Раздел 7. Развитие гибкости	-	-	20	УК-7.1 УК-7.2
	Итого	2	-	321	

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
1.	Раздел 1. Основы знаний по общей физической подготовке	2	-	20	УК-7.1 УК-7.2
2.	Раздел 2. Силовая подготовка	-	-	20	УК-7.1 УК-7.2
3.	Раздел 3. Прыжковая подготовка	-	-	20	УК-7.1 УК-7.2

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа /из них в форме практической подготовки	Самостоятельная работа	
4.	Раздел 4. Координационная подготовка	-	-	80	УК-7.1 УК-7.2
5.	Раздел 5. Формирование двигательных умений и навыков	-	-	80	УК-7.1 УК-7.2
6.	Раздел 6. Упражнения для мышц рук	-	-	80	УК-7.1 УК-7.2
7.	Раздел 7. Развитие гибкости	-	-	22	УК-7.1 УК-7.2
	Итого	2	-	322	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

7. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	Раздел 1. Основы знаний по общей физической подготовке	Тема 1.1. Вводная диагностика. Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях Тема 1.3. Основные приёмы контроля и самоконтроля. Теория. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Тема 1.4. Двигательный режим. Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы, влияющие на параметры активности. Тема 1.5. Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Теория. Основные задачи, решаемые с помощью физических	14	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
		упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки. Тема 1.6. Общие представления об осанке. Теория. Осанка, её влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Тема 1.7. Гигиена спортсмена и закаливание. Теория. Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. Влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания. Тема 1.8. Оказание первой медицинской помощи. Теория. Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение. Тема 1.9. Кроссовая подготовка			
2	Раздел 2. Силовая подготовка	Тема 2.1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах Тема 2.2. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Тема 2.3. Переноска и перекладывание груза Тема 2.4. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Тема 2.5. Упражнения на гимнастической стенке Тема 2.6. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.	20	-	-
3	Раздел 3. Прыжковая подготовка	Тема 3.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Тема 3.2. Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Тема 3.3. Передвижения прыжками на носках. Тема 3.4. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным	20	-	-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
		ступенькам. Тема 3.5. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди			
4	Раздел 4. Координационная подготовка	Тема 4.1. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Тема 4.2. Подсчёт частоты пульса после физической нагрузки и в состоянии покоя. Тема 4.3. Прыжки через скакалку. Тема 4.4. Прыжки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций с максимальной скоростью.	40	-	-
5	Раздел 5. Формирование двигательных умений и навыков	Тема 5.1. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками в парах, в движении. Тема 5.2. Ведение мяча с изменением скорости и направления — броски мяча. Тема 5.3. Изучение техники ловли мяча. Тема 5.4. Совершенствование техники ловли мяча, передачи и бросков с заданных точек. Тема 5.5. Передача мяча двумя руками от головы. Тема 5.6. Нападение через центрального. Тема 5.7. Обучение ведению мяча. Тема 5.8. Передача, ловля, бросок мяча в движении в парах Тема 5.9. Бросок мяча одной рукой сверху. Тема 5.10. Передача мяча от плеча двумя руками сверху. Тема 5.11. Ведение мяча. Тема 5.12. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Тема 5.13. Совершенствование навыка.	40	-	-
6	Раздел 6. Упражнения для мышц рук	Тема 6.1. Сгибание и разгибание рук в упоре. Тема 6.2. Сгибания на бицепс. Тема 6.3. Отведение рук в стороны. Тема 6.4 Статическое удержание на бицепс. Тема 6.5. Обратные отжимания от	40	-	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)		
			Очная форма обучения	Очно- заочная форма обучения	Заочная форма обучения
		опоры. Тема 6.6. Вращения в локтевых суставах. Тема 6.7. Вращения в запястных суставах. Тема 6.8. Подтягивание ног к груди поочередно. Тема 6.9. Наклоны в широкой стойке.			
7	Раздел 7. Развитие гибкости	Тема 7.1. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Тема 7.2. Развитие подвижности позвоночного столба. Тема 7.3. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Тема 7.4. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, ноги в стороны.	20	-	-
	Итого:		194	-	-

8. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

9. Самостоятельная работа студента

Методически материалы по теме:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» направлена на:

- усвоение новых, углубление и повторение ранее приобретенных знаний с целью их обобщения и систематизации;
- практическое применение знаний с целью их углубления, расширения, обобщения и систематизации;
- формирование и совершенствование практических умений и компетенций.

Краткие рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Успешное усвоение дисциплины предполагает большой, упорный, серьезный, систематический труд студентов. Важнейшая его составная часть – выполнение разных видов самостоятельной работы.

1. Составление опорного конспекта на основе изученной основной и дополнительной учебной литературы. В опорном конспекте за основу берется содержание темы, вопросы для обсуждения.

Этапы работы.

1.1 Конспектирование делается только после того, как прочитан или усвоен материал для конспектирования.

1.2. Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта. По этому плану и будет строиться конспект далее.

1.3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в материалах для конспекта, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях.

Раздел 1. Основы знаний по общей физической подготовке

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Основы знаний по общей физической подготовки»

Раздел 2. Силовая подготовка

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Силовая подготовка»

Раздел 3. Прыжковая подготовка

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Прыжковая подготовка»

Раздел 4. Координационная подготовка

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Координационная подготовка»

Раздел 5. Формирование двигательных умений и навыков

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Формирование двигательных умений и навыков»

Раздел 6. Упражнения для мышц рук

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Упражнения для мышц рук»

Раздел 7. Развитие гибкости

Виды самостоятельной работы по теме:

- изучение рекомендуемой литературы и источников, подготовка опорного конспекта на тему: «Развитие гибкости»

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

основная, дополнительная литература

1. Скрыгин, С. В., Самостоятельные занятия студентов по общей физической подготовке : учебное пособие / С. В. Скрыгин, А. Л. Юрченко. — Москва : КноРус, 2021. — 177 с. — ISBN 978-5-406-09049-7. — URL: <https://book.ru/book/941856>

2. Жигарева, О. Г., Повышение эффективности физической подготовки студентов : учебное пособие / О. Г. Жигарева. — Москва : КноРус, 2020. — 76 с. — ISBN 978-5-4365-4302-4. — URL: <https://book.ru/book/934374>

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com/>

ЭБС Book.ru - <https://www.book.ru>

Электронный каталог Университета — Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

1) Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All Lng Lic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

- b. Windows 8
- 2. Система тестирования INDIGO.

2) Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

Интернет-браузеры Google Chrome, Firefox – свободно-распространяемое ПО

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

13. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещениями для самостоятельной работы студентов.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Учебные аудитории оснащены техническими средствами обучения: *ноутбук, аудиосистема, микрофон, проектор, экран.*

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
наименование кафедры

от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом ____ от ____ ____ 20__ г.,
протокол № ____