

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 01.02.2024 10:45:14

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcda9201d015c4dbaa123f7473070b990cbe

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования «Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ» (г. Краснодар)**  
**(НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, доцент

\_\_\_\_\_  
Н.И. Севрюгина

17 апреля 2023 г.

**Б1.О.04.ДЭ.01.01**  
**МОДУЛЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Учебный план 43.03.02 Туризм

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 332

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 2, 4, 6

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 3,4

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |      | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |      | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |      | Итого |       |
|---|---------|----|---------|------|---------|----|---------|------|---------|----|---------|------|-------|-------|
|   | УП      | РП | УП      | РП   | УП      | РП | УП      | РП   | УП      | РП | УП      | РП   |       |       |
| Неделя                                    | 16 5/6  |    | 16 1/6  |      | 16 5/6  |    | 16 1/6  |      | 16 5/6  |    | 16 1/6  |      |       |       |
| Вид занятий                               | УП      | РП | УП      | РП   | УП      | РП | УП      | РП   | УП      | РП | УП      | РП   | УП    | РП    |
| Практические                              | 64      | 64 | 64      | 64   | 64      | 64 | 36      | 36   | 64      | 64 | 36      | 36   | 328   | 328   |
| Контактная работа на аттестации           |         |    | 0,2     | 0,2  |         |    | 0,2     | 0,2  |         |    | 0,2     | 0,2  | 0,6   | 0,6   |
| Итого ауд.                                | 64      | 64 | 64      | 64   | 64      | 64 | 36      | 36   | 64      | 64 | 36      | 36   | 328   | 328   |
| Контактная работа                         | 64      | 64 | 64,2    | 64,2 | 64      | 64 | 36,2    | 36,2 | 64      | 64 | 36,2    | 36,2 | 328,6 | 328,6 |
| Сам. работа                               |         |    | 1,8     | 1,8  |         |    | 0,8     | 0,8  |         |    | 0,8     | 0,8  | 3,4   | 3,4   |
| Итого                                     | 64      | 64 | 66      | 66   | 64      | 64 | 37      | 37   | 64      | 64 | 37      | 37   | 332   | 332   |

Программу составил(и):

*Тиньгаев Е.Г.*

Рецензент(ы):

*профессор, профессор кафедры информационных систем и программирования КубГТУ, Видовский Л.А.; директор АО «ЮГ-СИСТЕМА ПЛЮС», Глебов О.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516)

составлена на основании учебного плана:

43.03.02 Туризм

утвержденного учёным советом вуза от 17.04.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Протокол от 22.03.2023 г. № 6

Зав. кафедрой Прилепский В.В.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол №9 от 17 апреля 2023 г.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

| <b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |  |
|---|--|
| 1.1   | Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка студентов является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |
| 1.2   | Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.  |
| <p>Задачи: 1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.</p> <p>2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.</p> <p>3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Организация системы физического воспитания для овладения 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.</p> <p>5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.</p> <p>6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.</p> |  |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> |   |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП:   | Б1.О.04.ДЭ.01   |
| <b>2.1</b>  | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>  |
| 2.1.1   | "Физическая культура" школьного курса   |
| 2.1.2   | Физическая культура и спорт   |
| <b>2.2</b>  | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1   | Физическая культура и спорт   |
| 2.2.2   | Физическая культура и спорт   |

| <b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ<br/>и планируемые результаты обучения</b>   |  |
|---|--|
| <b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>   |  |
| <b>УК-7.1: Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни</b> |  |
| <b>Знать</b>  |  |
| Уровень 1   | методические принципы физического воспитания; методы физического воспитания                        |
| Уровень 2   | основы обучения движениям; основы совершенствования физических качеств                             |
| Уровень 3   | особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания                     |
| <b>УК-7.2: Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</b>  |  |
| <b>Уметь</b>  |  |
| Уровень 1   | подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий     |
| Уровень 2   | оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок |
| Уровень 3   | использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности   |
| <b>УК-7.3: Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни</b>  |  |
| <b>Владеть</b>  |  |
| Уровень 1   | средствами освоения основных двигательных действий   |
| Уровень 2   | средствами совершенствования основных физических качеств   |
| Уровень 3   | методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания                       |

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)      |  |                |       |                      |                             |               |
|--|--|----------------|-------|----------------------|-----------------------------|---------------|
| Код занятия  | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Часов | Компетенции          | Литература и эл. ресурсы    | Практ . подг. |
| <b>Раздел 1. Гимнастика</b>                        |  |                |       |                      |                             |               |
| 1.1  | Гимнастика /Пр/  | 1              | 12    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 1.2  | Гимнастика /Пр/  | 2              | 12    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 1.3  | Гимнастика /Пр/  | 3              | 12    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 1.4  | Гимнастика /Пр/  | 4              | 8     | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 1.5  | Гимнастика /Пр/  | 5              | 12    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 1.6  | Гимнастика /Пр/  | 6              | 8     | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                   |  |                |       |                      |                             |               |
| 2.1  | Легкая атлетика /Пр/   | 1              | 12    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 2.2  | Легкая атлетика /Пр/   | 2              | 12    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 2.3  | Легкая атлетика /Пр/   | 3              | 12    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 2.4  | Легкая атлетика /Пр/   | 4              | 8     | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 2.5  | Легкая атлетика /Пр/   | 5              | 12    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 2.6  | Легкая атлетика /Пр/   | 6              | 8     | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>                   |  |                |       |                      |                             |               |
| 3.1  | Спортивные игры /Пр/   | 1              | 18    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 3.2  | Спортивные игры /Пр/   | 2              | 18    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 3.3  | Спортивные игры /Пр/   | 3              | 18    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 3.4  | Спортивные игры /Пр/   | 4              | 10    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 3.5  | Спортивные игры /Пр/   | 5              | 18    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 3.6  | Спортивные игры /Пр/   | 6              | 10    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 3.7  | Спортивные игры /Ср/   | 2              | 1,8   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 3.8  | Спортивные игры /Ср/   | 4              | 0,8   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 3.9  | Спортивные игры /Ср/   | 6              | 0,8   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> |  |                |       |                      |                             |               |
| 4.1  | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши<br>Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 1              | 20    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |
| 4.2  | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши<br>Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 2              | 20    | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |               |

|   |  |   |     |                      |                             |
|---|--|---|-----|----------------------|-----------------------------|
| 4.3   | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши<br>Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 3 | 20  | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| 4.4   | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши<br>Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 5 | 20  | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| 4.5   | Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши<br>Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/ | 6 | 8   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| <b>Раздел 5. Сдача контрольных нормативов</b> |  |   |     |                      |                             |
| 5.1   | Сдача контрольных нормативов /Пр/  | 1 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| 5.2   | Сдача контрольных нормативов /Пр/  | 2 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| 5.3   | Сдача контрольных нормативов /Пр/  | 3 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| 5.4   | Сдача контрольных нормативов /Пр/  | 4 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| 5.5   | Сдача контрольных нормативов /Пр/  | 5 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| 5.6   | Сдача контрольных нормативов /Пр/  | 6 | 2   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| <b>Раздел 6. Специализация</b>                |  |   |     |                      |                             |
| 6.1   | Специализация /Пр/   | 4 | 8   | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| <b>Раздел 7. Аттестация</b>                   |  |   |     |                      |                             |
| 7.1   | Аттестация /КА/  | 2 | 0,2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| 7.2   | Аттестация /КА/  | 4 | 0,2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |
| 7.3   | Аттестация /КА/  | 6 | 0,2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 |

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Прыжок в длину с места  
 Подтягивание на перекладине (муж.)  
 Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)  
 Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)  
 В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)  
 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)  
 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)  
 Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)  
 12- минутный бег  
 Челночный бег (6х9м)  
 Прыжки через скакалку  
 Штрафные броски (баскетбол)  
 Обводка зоны 3-х сек  
 Ускорение 20м с высокого старта  
 Верхняя передача над собой  
 Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)  
 Нижняя передача в стенку  
 Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)  
 Поддача из-за лицевой линии и на точность  
 Рывок штанги  
 Толчок штанги  
 Рывок гири  
 Толчок 2 гири от груди (16кг)  
 Толчок 2 гири по длинному циклу (16кг)

|   |
|---|
| Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)<br>Составление композиции на степ - платформах<br>Составление комплекса упражнений утренней гимнастики<br>Проведение комплекса упражнений<br>Производственная гимнастика (комплекс упражнений) |
| <b>5.2. Темы письменных работ</b>   |
| <b>5.3. Фонд оценочных средств</b>  |
| <b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>  |
| Балл<br>Оценка  |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители            | Заглавие  | Издательство, год  |
|------|--------------------------------|---|--|
| Л1.1 | Каткова А.М.,<br>Храмцова А.И. | Физическая культура и спорт: Учебное пособие  | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=339601">http://znanium.com/catalog/document?id=339601</a>      |
| Л1.2 | Лопатин Н.А.,<br>Шульгин А.И.  | Физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература   | Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361109">http://znanium.com/catalog/document?id=361109</a> |
| Л1.3 | Дорошенко С.А.,<br>Дергач Е.А. | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: Учебно-методическая литература | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=379831">http://znanium.com/catalog/document?id=379831</a>                      |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители             | Заглавие   | Издательство, год   |
|------|---------------------------------|--|---|
| Л2.1 | Ким Т.К., Шагин И.В.            | Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития : сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию Института физической культуры, спорта и здоровья, 8 ноября 2017 года: Сборник | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=375274">http://znanium.com/catalog/document?id=375274</a> |
| Л2.2 | Худик С.В.,<br>Близневская В.С. | Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие   | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=380243">http://znanium.com/catalog/document?id=380243</a>                 |

#### 6.1.3. Методические разработки

|      | Авторы, составители | Заглавие   | Издательство, год  |
|------|---------------------|--|--|
| Л3.1 |                     | Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник | Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=386402">http://znanium.com/catalog/document?id=386402</a> |

### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| Э1 | 1. Интернет университет информационных технологий ИНТУИТ. - Режим доступа: <a href="https://www.intuit.ru/studies/courses">https://www.intuit.ru/studies/courses</a> |  |  |
| Э2 | 2. Естественно-научный образовательный портал. - Режим доступа: <a href="http://www.en.edu.ru/">http://www.en.edu.ru/</a>  |  |  |
| Э3 | 3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. - Режим доступа: <a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>                                |  |  |
| Э4 | 4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>  |  |  |
| Э5 | 5. Электронная библиотечная система Znanium. - Режим доступа: <a href="http://new.znanium.com/">http://new.znanium.com/</a>  |  |  |
| Э6 | 6. Электронная библиотечная система Ibooks. - Режим доступа: <a href="http://www.ibooks.ru">http://www.ibooks.ru</a>   |  |  |
| Э7 | 7. Электронная библиотечная система BOOK.ru. - Режим доступа: <a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a>  |  |  |
| Э8 | 8. Электронные ресурсы Академии ИМСИТ. - Режим доступа: <a href="http://eios.imsit.ru/">http://eios.imsit.ru/</a>  |  |  |
| Э9 | 9. Web-ресурс «Официальный сайт Академии ИМСИТ». - Режим доступа: <a href="http://imsit.ru">http://imsit.ru</a>  |  |  |

| <b>6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b> |   |
|---|---|
| 6.3.1.1   | Windows 10 Pro RUS Операционная система – Windows 10 Pro RUS Подписка Microsoft Imagine Premium – Order №143659 от 12.07.2021 |
| 6.3.1.2   | Google Chrome Браузер Google Chrome Программное обеспечение по лицензии GNU GPL   |
| 6.3.1.3   | Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL   |
| 6.3.1.4   | LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL   |
| 6.3.1.5   | Notepad++. Текстовый редактор Notepad++. Программное обеспечение по лицензии GNU GPL  |

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Самостоятельные занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств.

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период врабатывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а еще лучше на свежем воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз).

Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только

наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.