

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 по направлению подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.01.2016 г. № 7)

составлена на основании учебного плана:

Направление 38.03.02 Менеджмент

утвержденного учёным советом вуза от 13.04.2020 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций

Протокол от _____ 2020 г. № ____

Зав. кафедрой Н.И. Севрюгина

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

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Б1.Б.21.01 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.

Задачи:

1. Сформировать знания, умения, навыки для целенаправленного использования методов и средств физической культуры при обеспечении полноценной социальной, профессиональной деятельности.
2. Создание организационно-педагогических условий для формирования компетенций сохранения и укрепления своего собственного здоровья.
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
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.
5. Организация системы физического воспитания для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
6. Создание организационно- педагогической основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.Б.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	"Физическая культура" школьного курса	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура и спорт	
2.2.2	Физическая культура и спорт	

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ
и планируемые результаты обучения****4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Практ . подг.
Раздел 1. Гимнастика						
1.1	Гимнастика /Пр/	1	12			
1.2	Гимнастика /Пр/	2	12			
1.3	Гимнастика /Пр/	3	12			
1.4	Гимнастика /Пр/	4	8			
1.5	Гимнастика /Пр/	5	12			
1.6	Гимнастика /Пр/	6	8			
Раздел 2. Легкая атлетика						
2.1	Легкая атлетика /Пр/	1	12			
2.2	Легкая атлетика /Пр/	2	12			
2.3	Легкая атлетика /Пр/	3	12			
2.4	Легкая атлетика /Пр/	4	8			
2.5	Легкая атлетика /Пр/	5	12			
2.6	Легкая атлетика /Пр/	6	8			
Раздел 3. Спортивные игры						
3.1	Спортивные игры /Пр/	1	18			
3.2	Спортивные игры /Пр/	2	18			
3.3	Спортивные игры /Пр/	3	18			

3.4	Спортивные игры /Пр/	4	10		
3.5	Спортивные игры /Пр/	5	18		
3.6	Спортивные игры /Пр/	6	10		
3.7	Спортивные игры /Ср/	2	1,8		
3.8	Спортивные игры /Ср/	4	0,8		
3.9	Спортивные игры /Ср/	6	0,8		
Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП)					
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	1	20		
4.2	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	2	20		
4.3	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	3	20		
4.4	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	5	20		
4.5	Общая физическая подготовка (ОФП) - юноши Прикладные виды аэробики - девушки /Пр/	6	8		
Раздел 5. Сдача контрольных нормативов					
5.1	Сдача контрольных нормативов /Пр/	1	2		
5.2	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	2		
5.3	Сдача контрольных нормативов /Пр/	3	2		
5.4	Сдача контрольных нормативов /Пр/	4	2		
5.5	Сдача контрольных нормативов /Пр/	5	2		
5.6	Сдача контрольных нормативов /Пр/	6	2		
Раздел 6. Специализация					
6.1	Специализация /Пр/	4	8		
Раздел 7. Аттестация					
7.1	Аттестация /КА/	2	0,2		
7.2	Аттестация /КА/	4	0,2		
7.3	Аттестация /КА/	6	0,2		

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)
 Подача 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)
 Составление композиции на степ - платформах
 Составление комплекса упражнений утренней гимнастики
 Проведение комплекса упражнений
 Производственная гимнастика (комплекс упражнений)

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

1. В спорте выделяют:

+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

Зафиксируйте цену сегодня

mrqz.me

НАЧАТЬ РЕКЛАМУ

0+ООО "Мебельный Комбинат № 7", 156001, г. Кострома, ул. Московская, д. 105, ОГРН 1075027009640

+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

+ А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- + В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.
7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
- + А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.
8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
- + А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.
9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
- А. Боди-балет.
- + Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.
10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
- + А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.
11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
- + А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.
12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- + В. Атлетическое единоборство.
13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- + В. Грег Глассман.
14. Влияние физических упражнений на организм человека:
- + А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сугулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика.

+ Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А. 1929 г.

+ Б. 1926 г.

В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

+ А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

+ А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

+ А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

- А. Резиновая лента.
- Б. Целый мяч из резины.
- + В. Половина резинового мяча.
24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
- + А. Грег Глассман.
- Б. Боб Харпер.
- В. Джон Уэлборн.
25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
- + А. Накат.
- Б. Подрезка.
- В. Толчок.
26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:
- А. Со штангой небольшого веса.
- + Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
- В. С резиновым мячом.
27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
- + А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Пять.
28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
- + А. Не может.
- Б. Может.
- В. Может только у угла теннисного стола.
29. Что такое атлетическое единоборство?
- А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
- Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
- + В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.
30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
- + А. Асаны.
- Б. Босу.
- В. Цигун.
- + 31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?
- А. Соответствие, пригодность.
- Б. Физическая культура.

В. Бодрость.

32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

А. Да, разрешаются.

+ Б. Нет, не разрешаются.

В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

+ А. Перекрестные координации.

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

35. Какого направления фитнеса не существует?

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

+ В. Аквабосу.

36. Экскурсией грудной клетки называется:

+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

В. Объем вдыхаемого воздуха.

37. В качестве финишной ленточки используют:

+ А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.

Б. Искусственные нити.

В. Шелковую ленту.

38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

А. Удалены из зоны занятий.

+ Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.

В. Обозначены цветными ярлыками.

Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

+ А. Нет, не следует.

Б. По желанию самого спортсмена.

В. Да, под присмотром спортивного врача.

40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

+ А. На прямые ноги.
Б. Мягко, пружинисто приседая.
В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.
5.4. Перечень видов оценочных средств
Балл
Оценка

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

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

6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

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 вработывания. 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, положительное 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.