



**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СРЕДНЕРУССКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра гуманитарных дисциплин и журналистики

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
гуманитарных дисциплин и журналистики
Пак Н.И.
Пак Н.И.
09 января 2018 г.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Укрупненная группа направлений и специальностей	40.00.00 Образование и педагогические науки
Направление подготовки:	44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Профиль:	Специальная психология

№ пп	На учебный год	ОДОБРЕНО на заседании кафедры		УТВЕРЖДАЮ заведующий кафедрой	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	2018 - 2019	№ 6	09 января 2018 г.	<i>Пак Н.И.</i>	09 января 2018 г.
2	20__ - 20__	№	«__» _____ 20__ г.		«__» _____ 20__ г.
3	20__ - 20__	№	«__» _____ 20__ г.		«__» _____ 20__ г.
4	20__ - 20__	№	«__» _____ 20__ г.		«__» _____ 20__ г.

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

В соответствии с учебным планом направления подготовки, разработанным на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.03. Специальное (дефектологическое) образование (уровень высшего образования бакалавриат) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. № 946, дисциплина «Общая физическая подготовка» входит в состав вариативной части. Эта дисциплина, в соответствии с учебным планом, является дисциплиной по выбору.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Общая физическая подготовка» включает 18 тем. Темы объединены в 4 раздела: «Введение», «Общая физическая подготовка», «Кроссовая подготовка», «Основы знаний о прикладной физической культуре».

Цель изучения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ)

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка» направлено на формирование следующих планируемых результатов обучения студентов по дисциплине. Планируемые результаты обучения (ПРО) студентов по этой дисциплине являются составной частью планируемых результатов освоения образовательной программы и определяют следующие требования. После освоения дисциплины студенты должны:

Овладеть компетенциями:

- ОК-8-готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

иметь представление:

- о значении физической культуры в жизни современного общества, ее теоретических основах и основополагающих принципах функционирования;
- о роли физической культуры в процессе физического воспитания студентов;
- о теоретических основах функционирования организма, его функциональных возможностях и их коррекции при помощи научно обоснованной двигательной активности;

знать:

- влияний оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- навыками организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

приобрести опыт:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- организации процесса активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование раздела	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Введение	1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	ОК-8
		2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	
		3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	
		4	<u>Тестирование:</u> бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	
2	Общая физическая подготовка	5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	ОК-8
		6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	
		7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	
		8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные	

			единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)	
		9	Скоростные - силовые качества и способы развития	
		10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	
		11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	
		12	Силовые упражнения (с отягощениями)	
3	Кроссовая подготовка	13	Влияние кроссового бега на организм	ОК-8
		14	Переменный бег	
		15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	
4	Основы знаний о прикладной физической культуре	16	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	ОК-8
		17	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	
		18	Основы спортивной гигиены	

5. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Согласно учебному плану дисциплина «Общая физическая подготовка» изучается в первом и во втором семестре первого курса (при очно-заочной форме обучения);

в первом, втором семестре первого курса и четвертом семестре второго курса (при заочной форме обучения).

Компетенции, знания и умения, а также опыт деятельности, приобретаемые студентами после изучения дисциплины, будут использоваться ими в ходе осуществления профессиональной деятельности.

6. ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ИХ ТРУДОЕМКОСТЬ

очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр	Семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328	164	164
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	20	10	10
- лекции (Л)			
- семинарские занятия (СЗ)			
- практические занятия (ПЗ)	20	10	10
- лабораторные занятия (ЛЗ)			

Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	308	154	154
- курсовая работа (проект)			
- контрольная работа			
- доклад (реферат)			
- расчетно-графическая работа			
- контроль			
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр	Семестр	Семестр
Общая трудоемкость дисциплины	328	108	108	112
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), из них:	10			10
- лекции (Л)				
- семинарские занятия (СЗ)				
- практические занятия (ПЗ)	10			10
- лабораторные занятия (ЛЗ)				
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	306	104	104	98
- курсовая работа (проект)				
- контрольная работа				
- доклад (реферат)				
- расчетно-графическая работа				
- контроль	12	4	4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Введение

Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса. Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы. Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий). Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья. Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока). Скоростные - силовые качества и способы развития. Вводный комплекс

атлетической гимнастики для подростков и юношей. Различные комплексы атлетической гимнастики (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором). Силовые упражнения (с отягощениями).

Раздел 3. Кроссовая подготовка

Влияние кроссового бега на организм. Переменный бег. Продолжительный бег умеренной интенсивности.

Раздел 4. Основы знаний о прикладной физической культуре

Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта. Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта. Основы спортивной гигиены.

7.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ, РАЗДЕЛАМ И (ИЛИ) ТЕМАМ, ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (КОНТАКТНАЯ РАБОТА), ВИДАМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ФОРМАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

очно-заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	СЗ	ПЗ	ЛЗ	СРС
1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	18			1		17
2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	19			2		17
3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	18			1		17
4	Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	19			2		17
5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	18			1		17
6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	18			1		17
7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	18			1		17
8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением	18			1		17

	партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)						
9	Скоростные - силовые качества и способы развития	18			1		17
10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	19			1		18
11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	18			1		17
12	Силовые упражнения (с отягощениями)	19			1		18
13	Влияние кроссового бега на организм	18			1		17
14	Переменный бег	18			1		17
15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	18			1		17
16	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	18			1		17
17	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	18			1		17
18	Основы спортивной гигиены	18			1		17
Контроль							
ИТОГО:		328			20		308

заочная форма обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	СЗ	ПЗ	ЛЗ	СРС
1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	17					17
2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	17					17
3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	17					17
4	<u>Тестирование:</u> бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	18			1		17

5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	17					17
6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	18			1		17
7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	18			1		17
8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)	18			1		17
9	Скоростные - силовые качества и способы развития	18			1		17
10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	18			1		17
11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	18			1		17
12	Силовые упражнения (с отягощениями)	18			1		17
13	Влияние кроссового бега на организм	17					17
14	Переменный бег	18			1		17
15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	18			1		17
16	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	17					17
17	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	17					17
18	Основы спортивной гигиены	17					17
Контроль		12					
ИТОГО:		328			10		306

8. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Учебным планом не предусмотрено проведение лабораторных занятий.

9. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине. Рекомендуемые темы для проведения практических занятий:

при очно-заочной форме обучения:

1. Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса
2. Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы
3. Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)
4. Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)
5. Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры
6. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья
7. Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки
8. Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)
9. Скоростные - силовые качества и способы развития
10. Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей
11. Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусками, резиновым амортизатором)
12. Силовые упражнения (с отягощениями)
13. Влияние кроссового бега на организм
14. Переменный бег
15. Продолжительный бег умеренной интенсивности
16. Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта
17. Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта
18. Основы спортивной гигиены

при заочной форме обучения:

1. Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)
2. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья
3. Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки
4. Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)
5. Скоростные - силовые качества и способы развития
6. Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей
7. Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусками, резиновым амортизатором)
8. Силовые упражнения (с отягощениями)
9. Переменный бег
10. Продолжительный бег умеренной интенсивности

10. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебным планом не предусмотрены.

11. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

11.1. ОБЩИЙ ПЕРЕЧЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Рекомендуется следующие виды самостоятельной работы:

- изучение теоретического материала с использованием курса лекций и рекомендованной литературы;
- подготовка к зачету в соответствии с перечнем вопросов для аттестации;
- дидактическое тестирование.

В комплект учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся входят:

- оценочные материалы.

очно-заочная форма обучения

№ п.п	Темы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля	Объем, час.
1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
4	<u>Тестирование:</u> бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17

	(групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)			
9	Скоростные - силовые качества и способы развития	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	18
11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
12	Силовые упражнения (с отягощениями)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	18
13	Влияние кроссового бега на организм	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
14	Переменный бег	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
16	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
17	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами,	Устный опрос, проверка тестов, проверка	17

	культурой и спорта	выполнение заданий для самостоятельной работы	рефератов	
18	Основы спортивной гигиены	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
Итого:				308

заочная форма обучения

№ п.п	Темы	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля	Объем, час.
1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
4	<u>Тестирование:</u> бег 30 м (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
8	Ловкость. Упражнения	Написание рефератов,	Устный опрос,	17

	на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)	заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	проверка тестов, проверка рефератов	
9	Скоростные - силовые качества и способы развития	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
12	Силовые упражнения (с отягощениями)	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
13	Влияние кроссового бега на организм	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
14	Переменный бег	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
16	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17

	физической культуры и спорта			
17	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
18	Основы спортивной гигиены	Написание рефератов, заучивание терминологии, работа над тестами, выполнение заданий для самостоятельной работы	Устный опрос, проверка тестов, проверка рефератов	17
Итого:				306

11.2. КУРСОВАЯ РАБОТА (ПРОЕКТ)

Учебным планом не предусмотрено.

11.3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Учебным планом не предусмотрено.

12. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы включают:

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП (дисциплины)

Тематическая структура дисциплины

№ пп	Наименование раздела	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Введение	1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	ОК-8
		2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	
		3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	
		4	<u>Тестирование:</u> бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднятие туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	
2	Общая физическая подготовка	5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	ОК-8
		6	Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья	
		7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	

		8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)	
		9	Скоростные - силовые качества и способы развития	
		10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	
		11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	
		12	Силовые упражнения (с отягощениями)	
3	Кроссовая подготовка	13	Влияние кроссового бега на организм	ОК-8
		14	Переменный бег	
		15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	
4	Основы знаний о прикладной физической культуре	16	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	ОК-8
		17	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	
		18	Основы спортивной гигиены	

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№ пп	Компетенция	Виды оценочных средств используемых для оценки компетенций по дисциплине		
		Вопросы и задания для зачета	Тестирование	Контрольная работа
1	ОК-8	+ (1-18 вопросы)	+	-

12.3. Описание критериев и показателей оценивания компетенций и описание шкал оценивания при использовании различных видов оценочных средств

12.3.1 Вопросы для зачета

При оценке знаний на экзамене учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Студент должен: - продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал; - правильно формулировать определения; - продемонстрировать умения самостоятельной работы с литературой; - уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
2	Не зачтено	Студент демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

12.3.2 Тестирование

№ пп	Оценка	Шкала
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

12.4. Типовые контрольные задания необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

12.4.1. Вопросы для зачета

1. Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса
2. Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы
3. Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)
4. Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)
5. Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры
6. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья
7. Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки
8. Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)
9. Скоростные - силовые качества и способы развития
10. Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей
11. Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусом, резиновым амортизатором)
12. Силовые упражнения (с отягощениями)
13. Влияние кроссового бега на организм

14. Переменный бег
15. Продолжительный бег умеренной интенсивности
16. Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта
17. Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта
18. Основы спортивной гигиены

12.4.2. Примеры тестовых заданий

1. Задание

Физическая культура представляет собой:
учебный предмет
выполнение физических упражнений
процесс совершенствования возможностей человека,
часть человеческой культуры

2. Задание

Под физическим развитием понимается:
процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения,
физическая работоспособность
процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

3. Задание

Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям; воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
высокими результатами в учебе, трудовой и спортивной деятельности

4. Задание

Физическая культура ориентирована на совершенствование:
физических и психических качеств людей
технически двигательных действий
работоспособности человека
природных физических свойств человека

5. Задание

Отличительным признаком физической культуры является:
развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
физическое совершенство
выполнение физических упражнений
занятие в форме тренировок

6. Задание

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ №80-ФЗ», принят Государственной думой:
в феврале 1998г.
в январе 1999г.
в декабре 2000г.
в январе 2001г.

7. Задание

Термин, физическая культура впервые появился в конце прошлого века:
в России
во Франции
в Англии
в Италии

8. Задание

Главная функция физической культуры и спорта состоит:
в удостоверении потребности общества в физической подготовке людей к участию в производстве
в зрелищности и развлечении
физической подготовке Российской армии
в физической подготовке людей для участия в спортивных соревнованиях

9. Задание

Кто был основателем современных Олимпийских игр?
Жан Батист
Пьер де Кубертен
Френсис Бекон
Рене Дикарт

10. Задание

В каком году и где спортсмены России впервые приняли участие в Олимпийских играх?
1925г. Дрезден Германия
1908г. Лондон Англия
1914г. Париж Франция
1952г. Стокгольм Швеция

11. Задание

Что такое «Эритроциты»?
красные кровяные тельца
белые кровяные тельца
жёлтые кровяные тельца
синие кровяные тельца

12. Задание

Органы, в которых в состоянии покоя у человека депонируется до 50% крови:
печень и селезенка
сердце и сосуды
капилляры и мышцы
костный мозг

13. Задание

Жизненная емкость легких среднего человека находится в пределах:
10-11 л
3-4 л
1-2 л
5-6 л

14. Задание

Легочная вентиляция в покое у человека находится в пределах:
5-6 л/мин
10-20 л/мин
2-3 л/мин
8-10 л/мин

15. Задание

Частота дыхания в покое у человека составляет:

18 циклов

30 циклов

8 циклов

15 циклов

16. Задание

Какое давление является нормальным для большинства людей?

120/90 мм.рт.ст.

160/100 мм.рт.ст.

90/50 мм.рт.ст.

140/90 мм.рт.ст.

17. Задание

Гипоксия - это?

избыток кислорода в клетках тканей

норма кислорода в клетках тканей

кислородное голодание клеток тканей

повышенное содержание кислорода

18. Задание

Назовите две фазы наибольшей физической работоспособности в суточных биоритмах:

с 9 до 11 часов

с 11 до 12 часов

с 6 до 8 часов

с 17 до 18 часов

с 14 до 15 часов

19. Задание

Что такое умственная работоспособность?

стойкость к различным видам умственного утомления

способность длительное время выполнять физические нагрузки

способность эффективно длительное время заниматься интеллектуальной деятельностью

способность эффективно работать

20. Задание

Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течении дня потому, что...

аритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения

снимается утомление нервных клеток головного мозга; положительно сказывается на

физическом и психическом состоянии человека

притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

12.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических (семинарских) занятиях, а также при выполнении лабораторных работ. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от студента проявления стереотипности мышления, т.е. способности выполнить работу по образцам, с которыми он работал в процессе обучения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении студентом практико-

ориентированных заданий, моделирующих решение им производственных и социо-культурных задач в соответствующей области профессиональной деятельности, как правило, при выполнении домашних заданий, курсовых проектов (работ), научно-исследовательских работ, прохождении практик, при работе индивидуально или в составе группы на тренажерах, симуляторах, лабораторном оборудовании и т.д. При этом студент поставлен в условия, когда он вынужден самостоятельно (творчески) искать пути и средства для разрешения поставленных задач, самостоятельно планировать свою работу и анализировать ее результаты, принимать определенные решения в рамках своих полномочий, самостоятельно выбирать аргументацию и нести ответственность за проделанную работу, т.е. проявить владение навыками. Взаимодействие с преподавателем осуществляется периодически по завершению определенных этапов работы и проходит в виде консультаций. При оценке владения навыками преподавателем оценивается не только правильность решения выполненного задания, но и способность (готовность) студента решать подобные практико-ориентированные задания самостоятельно (в перспективе за стенами вуза) и, главным образом, способность студента обосновывать и аргументировать свои решения и предложения.

В таблице приведены процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций.

Виды учебных занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Процедуры оценивания
Посещение студентом аудиторных занятий	ЗНАНИЕ теоретического материала по пройденным темам (модулям)	Проверка конспектов лекций, устный опрос на занятиях
Выполнение практических заданий	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме работы	Защита выполненной работы
Выполнение домашних работ	УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие теме задания, сформированные во время самостоятельной работы	Проверка отчёта, защита выполненной работы
Промежуточная аттестация	ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ и НАВЫКИ, соответствующие изученной дисциплине	Зачет

Устный опрос - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой студентов (фронтальный опрос) или с отдельными студентами (индивидуальный опрос) с целью оценки результативности посещения студентами ауди-торных занятий путем выяснения сформированности у них основных понятий и усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Тесты являются простейшей форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10–30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Зачет - процедура оценивания результатов обучения по учебным дисциплинам по окончании семестра, основанная на суммировании баллов, полученных студентом при текущем контроле освоения модулей (семестровая составляющая), а также баллов за качество выполнения зачетных заданий. Полученная балльная оценка по дисциплине переводится в дифференцированную оценку. Зачет проводится в устной форме с письменной фиксацией ответов студентов.

Вид, место и количество реализуемых по дисциплине процедур оценивания определено в рабочей программе дисциплины и годовых рабочих учебных планах.

Описание показателей, критериев и шкал оценивания по всем видам учебных работ и контрольных мероприятий приведено в разделе 2 фонда оценочных средств по дисциплине.

Разработка оценочных средств и реализация процедур оценивания регламентируются локальными нормативными актами:

- Положение о рабочей программе дисциплины (РПД);
- Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СГТИ;
- Положение о контактной работе преподавателя с обучающимися в СГТИ;
- Положение о порядке проведения итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры в СГТИ;

13. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

13.1 ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.С. Эммерт [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — 978-5-8149-2547-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>.— ЭБС «IPRbooks»

13.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 240 с. – (Бакалавриат).

13.3. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>

14. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, осуществляется в виде лекционных и практических занятий, в ходе самостоятельной работы. В ходе самостоятельной работы студентам рекомендуется подготовить реферат, должны изучить лекционные и практические материалы, другие источники (учебники и учебно-методические пособия, подготовиться к ответам на контрольные вопросы и тестовые задания).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включает 18 тем.

Для проведения практических занятий предлагается следующая тематика, в соответствии с 9 разделом рабочей программы дисциплины:

при очно-заочной форме обучения:

1. Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса

2. Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы
3. Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)
4. Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)
5. Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры
6. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья
7. Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки
8. Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)
9. Скоростные - силовые качества и способы развития
10. Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей
11. Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)
12. Силовые упражнения (с отягощениями)
13. Влияние кроссового бега на организм
14. Переменный бег
15. Продолжительный бег умеренной интенсивности
16. Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта
17. Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта
18. Основы спортивной гигиены

при заочной форме обучения:

1. Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3x10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость).
2. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья
3. Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки
4. Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)
5. Скоростные - силовые качества и способы развития
6. Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей
7. Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)
8. Силовые упражнения (с отягощениями)
9. Переменный бег
10. Продолжительный бег умеренной интенсивности

Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях.

Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя.

Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий.

Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая

студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами.

При подготовке к практическому занятию:

- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение;
- внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции;
- изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии;
- постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировать его обосновать;
- запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы.

В процессе работы на практическом занятии:

- внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением;
- активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами;
- если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы;
- после практического занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены.

Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.

15. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

15.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?

15.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Помещение, отвечающее требованиям санитарно-эпидемиологического контроля и противопожарной безопасности.
2. Компьютерная и офисная техника.

Рабочую программу дисциплины составил:

Мурашова Людмила Сергеевна, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики Частного образовательного учреждения высшего образования «Среднерусский гуманитарно-технологический институт».