

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: ВРИО ректора
Дата подписания: 13.05.2022 16:48:23
Уникальный программный ключ:
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курская государственная сельскохозяйственная академия
имени И.И. Иванова»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе



А.В. Малахов

04 апреля 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.02 «Общая физическая подготовка»

(ОФО, ЗФО)

Направление подготовки

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Профиль «Технология производства, хранения и переработки продукции
растениеводства»

Курск 2022

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- дать систему специальных знаний, обеспечивающих приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека; установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- подготовить обучающихся к овладению основными правилами, приёмами, техникой и тактикой определённого вида спорта или системы физических упражнений для укрепления физического здоровья и участия в спортивных соревнованиях; 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; обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре программы

Дисциплина Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.02 «Общая физическая подготовка» входит в блок Б1 «Обязательная часть» учебного плана.

Перед дисциплиной Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.02 «Общая физическая подготовка» изучаются следующие дисциплины:

- Безопасность жизнедеятельности
- Физическая культура и спорт

Освоенная дисциплина Б1.О.ДВ.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.О.ДВ.01.02 «Общая физическая подготовка» будет способствовать успешному изучению всех дисциплин основной профессиональной образовательной программы, а также:

- является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем

организма обучающихся, но и с формированием их средствами жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий;

- воспитывает стремление к сохранению здоровья, нравственному и физическому самосовершенствованию, желание придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни;
- готовит обучающихся к подбору необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; владению методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для само коррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений, здоровье сберегающими технологиями.

3. Требования к планируемым результатам освоения дисциплины:

3.1 Обучающийся должен:

Знать: научно-практические и организационно-правовые основы физической культуры и здорового образа жизни; основные термины, используемые в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды;

Владеть: мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для само коррекции здоровья формами двигательной деятельности в физической культуре и спорте; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3.2 В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

УК - Индикаторы универсальной(ых) компетенции(й)

Код	Наименование компетенции
УК-7.1	Применяет основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2	Применяет методики и методы для укрепления здоровья и профилактики профессиональных заболеваний
УК-7.3	Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения Очная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	162,6	30,1	30,1	30,1	30,1	30,1	12,1
В том числе:							
Практические занятия	162	30	30	30	30	30	12
Иная контактная работа	0,6	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Самостоятельная работа	165,4	29,9	29,9	29,9	29,9	29,9	15,9
ИТОГО:	328	60	60	60	60	60	28

Форма обучения Заочная

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		1
Контактная работа (всего)	2,1	2,1
В том числе:		
Практические занятия	2	2
Иная контактная работа	0.1	0.1
Самостоятельная работа	321,9	321,9
Часы на контроль	4	4
ИТОГО:	328	328

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Разделы/темы дисциплины и виды занятий

Форма обучения Очная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1 семестр							
1	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
2	Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования			8	8		
3	Раздел 3. Нетрадиционные виды двигательной активности			6	6		
4	Раздел 4. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			2	2		
5	Раздел 5. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в ОФП. Особенности занятий с юными спортсменами. Особенности методики занятий с женщинами. Спортивные игры. Подвижные игры			4	4		
6	Раздел 6. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			4	4		
7	Раздел 7. Олимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс			2	2		

	«Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО						
8	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка. Контрольное тестирование. Самоконтроль занимающихся общей физической подготовкой			2	1,9	0,1	
2 семестр							
9	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
10	Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования			8	8		
11	Раздел 3. Нетрадиционные виды двигательной активности			4	4		
12	Раздел 4. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			4	4		
13	Раздел 5. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в ОФП. Особенности занятий с юными спортсменами. Особенности методики занятий с женщинами. Спортивные игры. Подвижные игры			4	4		
14	Раздел 6. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			4	4		

15	Раздел 7. Олимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО			2	2		
16	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка. Контрольное тестирование. Самоконтроль занимающихся общей физической подготовкой			2	1,9	0,1	
3 семестр							
18	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
19	Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования			8	8		
20	Раздел 3. Нетрадиционные виды двигательной активности			4	6		
21	Раздел 4. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			6	4		
22	Раздел 5. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в ОФП. Особенности занятий с юными спортсменами. Особенности методики занятий с женщинами. Спортивные игры. Подвижные игры			4	4		
23	Раздел 6. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в ОФП.			2	2		

	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)						
24	Раздел 7. Олимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО			2	2		
25	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка. Контрольное тестирование. Самоконтроль занимающихся общей физической подготовкой			2	1,9	0,1	
4 семестр							
26	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
27	Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования			10	8		
28	Раздел 3. Нетрадиционные виды двигательной активности			6	8		
29	Раздел 4. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			4	4		
30	Раздел 5. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в ОФП. Особенности занятий с юными спортсменами. Особенности методики занятий с женщинами.			2	2		

	Спортивные игры. Подвижные игры						
31	Раздел 6. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			2	2		
32	Раздел 7. Олимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО			2	2		
33	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка. Контрольное тестирование. Самоконтроль занимающихся общей физической подготовкой			2	1,9	0,1	
5 семестр							
34	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
35	Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования			10	12		
36	Раздел 3. Нетрадиционные виды двигательной активности			8	6		
37	Раздел 4. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			2	2		
38	Раздел 5. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в ОФП.			2	2		

	Особенности занятий с юными спортсменами. Особенности методики занятий с женщинами. Спортивные игры. Подвижные игры						
39	Раздел 6. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			2	2		
40	Раздел 7. Олимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО			2	2		
41	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка. Контрольное тестирование. Самоконтроль занимающихся общей физической подготовкой			2	1,9	0,1	
6 семестр							
42	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания			2	2		
43	Раздел 2. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования			2	4		
44	Раздел 3. Нетрадиционные виды двигательной активности			2	2		
45	Раздел 4. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения			2	2		

46	<p>Раздел 5. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в ОФП. Особенности занятий с юными спортсменами. Особенности методики занятий с женщинами. Спортивные игры. Подвижные игры</p> <p>Раздел 6. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>			2	2		
47	<p>Раздел 7. Олимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО</p> <p>Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка. Контрольное тестирование. Самоконтроль занимающихся общей физической подготовкой</p>			2	3,9	0,1	
ИТОГО:				162	165,4	0,6	

Форма обучения Заочная

№ п/п	Наименование разделов/тем дисциплины	Лекции	Лабор. занятия	Прак. занятия	СРС	ИКР	Контроль
1	Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания				16		
2	Раздел 2. Профессионально важные				84		

	двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования						
3	Раздел 3. Нетрадиционные виды двигательной активности				60		
4	Раздел 4. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения				36		
5	Раздел 5. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в ОФП. Особенности занятий с юными спортсменами. Особенности методики занятий с женщинами. Спортивные игры. Подвижные игры				34		
6	Раздел 6. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				34		
7	Раздел 7. Олимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО				36		
8	Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка. Контрольное тестирование. Самоконтроль занимающихся общей физической подготовкой			2	21,9		
	ИТОГО:			2	321,9	0,1	4

5.2. Содержание разделов/тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Содержание раздела/темы
1	<p>Раздел 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка».</p> <p>Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка». Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Техника безопасности при проведении спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, спортивных праздников. Определение общей физической подготовки. Классификация и характеристика физических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости. Упражнения для воспитания смелости, решительности, настойчивости, самообладания</p>
2	<p>Раздел 2.</p> <p>Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования</p>	<p>Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Профессионально-валеологическая двигательная активность. Методы тренировок, используемые при обучении движениям. Факторы, способствующие совершенствованию управления движениями. Двигательные качества, обладание которыми необходимо специалисту для эффективного выполнения работы. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. Методы, применяемые для развития выносливости, гибкости и ловкости. Основные средства и методы совершенствования профессионально важных двигательных качеств. Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания. Качество производственного внимания. Методы, используемые для совершенствования производственного внимания. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутки. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения, навыки для профилактики различных заболеваний. Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия). Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной</p>

		гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений.
3	Раздел 3. Нетрадиционные виды двигательной активности	Нетрадиционные виды двигательной активности, используемые для укрепления здоровья. Отдельные элементы нетрадиционной двигательной активности, взаимно дополняющие друг друга (атлетическая гимнастика, шейпинг, стретчинг). Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг. Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц. Гидроаэробика. Спортивная аэробика. Динамические комплексы упражнений ушу. Гимнастика пяти животных. Гимнастическая методика хатха-йоги. Комплекс йоги для развития подвижности позвоночника (солнечное упражнение). Дыхательная гимнастика. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой. Метод Бутейко.
4	Раздел 4. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения	Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения. Построение и содержание аутогенной тренировки. Формы и построение занятий. Задачи и содержание отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Вводная часть занятия. Подготовительная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Дополнительные тренировочные упражнения. Нагрузка в занятиях. Малый тренировочный цикл (микроцикл). Круглогодичная тренировка и её периодизация. Тренировка в подготовительном периоде. Тренировка в соревновательном периоде. Тренировка в переходном периоде. Подготовка к соревнованиям и участие в них. Повторная разминка. Разминка перед квалификационным соревнованием. Сохранение спортивной формы. Планирование многолетней тренировки. Управление процессом тренировки. Педагогический контроль и учёт. Научный контроль. Врачебный контроль. Ежедневный самоконтроль спортсмена. Анализ динамики показателей и регулирование нагрузки. Режим спортсмена. Правила, виды и характер соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Возрастные группы. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Проведение торжественного открытия и закрытия

		соревнований. Награждение призёров. Отчёт о проведённом соревновании
5	<p>Раздел 5. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в ОФП. Особенности занятий с юными спортсменами. Особенности методики занятий с женщинами. Спортивные игры. Подвижные игры</p>	<p>Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в ОФП. Общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Бег 100м. Бег 2000м – девушки. Бег 3000м – юноши. Броски мяча на дальность. Метание мяча. Развитие основных физических качеств. Развитие координации. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Техника спринтерского бега. Техника длительного бега. Техника прыжков. Особенности проведения упражнений с юными спортсменами. Нормы нагрузок для юных спортсменов. Особенности методики занятий физическими упражнениями с женщинами. Классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. Основные понятия, названия подвижных игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игр. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игр. Подвижные игры с предметами. Подвижные игры на внимание. Беговые эстафеты. Эстафеты, предполагающие поражения мишени. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, владений. Забытые старые русские игры: «Пятнашки», «Прятки», «Горелки», «Чижик», «Третий лишний», «Удочка», «Ворота», «Штандер», «Казак-разбойники», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Чехарда», «Змейка», «Лапта». Игры, конкурсы и забавы: «Кто перетянет?»; «Подхвати палку»; «Забава для силачей»; «Третий лишний»; «Удочка»; перетягивание каната.</p>
6	<p>Раздел 6. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Лыжная (лыже роллерная) подготовка в общей физической подготовке. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному (лыже роллерному) спорту. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм. Особенности личной гигиены. Одежда и обувь, инвентарь, места занятий. Строевые приёмы на лыжах, лыжероллерах. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъёмы и спуски с горки. Способы лыжных ходов: попеременный двушажный; одновременный; безшажный; одношажный; двушажный; комбинированный; коньковый. Прохождение дистанции. Скорость и выбор стойки. Составление и проведение комплексов физических упражнений производственной гимнастики, физкультпауз и физкультминуток для работников агропромышленного комплекса. Достижение психофизической готовности к успешной профессиональной</p>

		<p>деятельности. Совершенствование профессионально значимых качеств в профессиях умственного труда: высокий уровень организации нервной системы, помехоустойчивость, высокий уровень функционирования анализаторов, высокая работоспособность и устойчивость к утомлению, хорошая скорость реакции, высокая концентрация и переключаемость внимания, развитая память, особенно оперативная, высокий уровень восприятия и развития наблюдательности, сформированное практическое мышление, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, решительность, высокая координация движений, развитая моторика рук, способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно изменившимися условиями, навыки рационального передвижения в ограниченном пространстве. Средства и методы ОФП для использования в профессионально-прикладной физической подготовке специалистов агропромышленного комплекса</p>
7	<p>Раздел 7. Олимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО</p>	<p>Становление и развитие Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): цель, задачи, структура, основные требования. Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2026 года. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» на 2020-2026 годы. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №142 «О введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о комплексе ГТО». Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО. Комплекс ГТО – программно-нормативная основа физической культуры обучающихся. Принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по реализации комплекса ГТО. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в нормативы комплекса ГТО. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов</p>
8	<p>Раздел 8. Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности</p>	<p>Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка. Самоконтроль занимающихся общей физической подготовкой. Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля. Объективные показатели</p>

<p>обучающихся на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка. Контрольное тестирование. Самоконтроль занимающихся общей физической подготовкой</p>	<p>дневника самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрия) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль учебно-тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Входной контроль. Рубежный контроль. Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития. Обязательное ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок для занимающихся общей физической подготовкой</p>
--	---

6. Методические рекомендации для проведения текущего контроля успеваемости/промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости в рамках дисциплины проводится с целью определения степени освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости обучающийся проводится по каждой теме учебной дисциплины и включает контроль знаний на аудиторных и внеаудиторных занятиях в ходе выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи **зачёта**.

Зачёт сдается согласно расписанию и служит формой проверки учебных достижений, по всей программе учебной дисциплины и преследуют цель оценить учебные достижения обучающихся за период изучения дисциплины.

ФОМ для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации представлены в составе ОПОП.

7. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины, в том числе для самостоятельной работы обучающихся

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо ознакомиться с настоящей программой и внимательно изучить перечень знаний, умений, владений и компетенций, которые она формирует (см. п.3).

Для освоения дисциплины необходимо:

- изучение соответствующих разделов, глав, параграфов рекомендованных преподавателем учебников (см. список основной литературы в п.9 настоящей программы);

- своевременная подготовка к практическим занятиям и активное участие в них;

- систематическая самостоятельная работа.

От обучающихся требуется регулярное самостоятельное изучение разделов и тем, в результате которого они получают необходимый теоретический минимум. Самостоятельная работа формирует представление о взаимосвязи изучаемых разделов и тем дисциплины, ее междисциплинарных связях, культурном значении. На занятиях вводится терминологический минимум, рассматриваются основные элементы содержания изучаемых тем, объясняется значимость изучаемого материала для будущей профессиональной деятельности, общественной и частной жизни, что способствует повышению внутренней мотивации обучающихся к изучению дисциплины. Некоторые занятия проводятся с применением мультимедийных презентаций, что активизирует

зрительную память обучающихся. Конспектирование самостоятельно изученных занятий является обязательным. Конспект может быть полным или содержать реферативную запись рассматриваемых вопросов и выводы по каждому из них. Допускается составление опорных конспектов, отражающих лишь ключевые позиции рассматриваемого теоретического материала. Наличие конспекта обязательно, объем конспекта определяется самим обучающимся.

Логическим продолжением практических занятий является внеаудиторная самостоятельная работа, которая составляет значительную часть учебной работы по изучению дисциплины и овладению компетенциями. С целью правильной ее организации и повышения эффективности обучающимся рекомендуется пользоваться планами практических занятий и методическими рекомендациями по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка», разработанными автором настоящей программы (в форме методических указаний и практикумов).

Готовясь к занятиям, следует ознакомиться с перечнем знаний, умений, владений и компетенций. Это необходимо для того, чтобы, завершив подготовку, обучающийся мог провести самоконтроль для установления владения/не владения знаниями, умениями, навыками и компетенциями.

Затем необходимо прочесть перечень выносимых на практическое занятие основных вопросов (в том числе вопросы для обсуждения), по указанной в плане учебной литературе изучить теоретический материал, освоить терминологический минимум.

Если в плане занятия есть задания в тестовой форме, необходимо выполнить их письменно или устно. Выполнение таких заданий считается творческой работой и оценивается преподавателем отдельно от устного ответа.

Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка» позволят обучающемуся правильно организовать режим своей учебной деятельности, распределить время. Ознакомление с вводными разделами методических рекомендаций будет полезно для общего понимания цели, задач, форм и содержания самостоятельной работы.

8. Перечень информационных технологий (комплект лицензионного и свободного ПО)

№	Название	(лицензия\свободное ПО)
1.	Windows 7	лицензия
2	Windows XP	лицензия
3	Paint.NET	свободное ПО
4	Система управления дистанционным обучением Moodle	свободное ПО
5	Информационно-правовые системы " Гарант " и "Консультант+"	свободное ПО для обучающихся
6	Microsoft office 2007	лицензия
7	Acrobat Reader DC	свободное ПО
8	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Данилов А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679>. — Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., под ред., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 424 с. — URL: <https://book.ru/book/933957>. — ISBN 978-5-406-00507-1. — Текст : электронный.

б) дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура : учеб. пособие / И. С. Барчуков. — Москва : ЮНИТИ, 2003. — 255 с.
2. Занятия студентов оздоровительными упражнениями, развивающими выносливость (на примере ходьбы и бега) : метод рекомендации / сост. М.П. Мартынов. — Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2012. — 20 с.
3. Лечебная физическая культура : учебник / под ред. С.Н.Попова [и др.]. — Москва : Академия, 2004. — 416 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. — Санкт-Петербург : Лань, 2005. — 384 с. —
5. Панкратьева О. В. Физическая культура : учеб. пособие / О. В. Панкратьева. — Курск : Курская ГСХА, 2011. — Режим доступа: Локальная сеть, электронный каталог Курской ГСХА.— Текст : электронный.
6. Твой олимпийский учебник : учеб. пособие / под ред. В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. — 26-е изд., перераб. и дополн. — Москва : Спорт, 2017. — 224 с.
7. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. — Москва : Советский спорт, 2010. — 464 с.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие / Г. С. Туманян. — Москва : Академия, 2009. — 336 с.
9. Физическая культура : курс лекций / сост. А.В. Володин. — Курск : Изд-во Курской ГСХА, 2014. — 58 с.

в Интернет-ресурсы:

1. ВФСК ГТО : сайт — URL: <http://www.gto.ru>. — Текст : электронный.
2. История физической культуры и спорта : сайт. — URL: <https://vd.mpgu.su/stream.php?u=%DD%814I%AB%EC%DE%CB&f=8bddfadbdbcc273cbd87c88d3f03225f> — Текст : электронный.
3. Курская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта : ВидеохостингYouTube Канал. — URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ODf44ikFBto>. — Текст : электронный.
4. Министерство физической культуры и спорта РФ : сайт. — URL: <http://www.mfks.ru>. — Текст : электронный.

г) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Гарант : справочно-правовая система : сайт. — URL: <http://www.garant.ru>. — Текст : электронный.

2. КиберЛенинка : научная электронная библиотека : сайт.- URL: <https://cyberleninka.ru/>. — Текст : электронный.
3. Консультант Плюс : справочно-правовая система : сайт. – URL: <http://www.consultant.ru>. – Текст : электронный.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. – URL: <https://www.elibrary.ru>. – Текст : электронный.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№ п/п	Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная аудитория для проведения учебных занятий: Г-236	Основное оборудование: столы-парты – 30 шт; стол – 1 шт; стулья – 2 шт; экран – 1 шт; трибуна – 1 шт; доска – 1шт; проектор – 1 шт. Переносное оборудование: ноутбук с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.
2.	Спортивно-тренировочный комплекс Курской ГСХА. (Спортивный зал №1)	Основное оборудование: гимнастические скамьи – 10 шт; стенка шведская – 7 шт; сетка волейбольная – 1 шт; стойки волейбольные – 1 пара; мячи волейбольные – 4 шт; мячи баскетбольные – 2 шт; мячи футбольные – 2 шт; щит баскетбольный – 1 пара.
3.	Спортивно-тренировочный комплекс Курской ГСХА. (Спортивный зал №2)	Основное оборудование: гимнастические скамьи – 10 шт; стенка шведская – 9 шт; сетка волейбольная – 1 шт; стойки волейбольные – 1 пара; перекладина – 1 шт; мячи волейбольные – 4 шт; мячи баскетбольные – 3 шт; мячи футбольные – 3 шт; щит баскетбольный – 1 пара; теннисные столы – 2 шт; теннисные ракетки – 4 пары; теннисные мячи – 2 упак; тренажеры – 9 шт; бревно – 1 шт.
4.	Помещение для самостоятельной работы Г-250 (компьютерный класс) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии.	<i>Основное оборудование:</i> персональные компьютеры с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения – 12 шт., столы – 12 шт., стулья – 12 шт., доска металлическая – 1 шт,
5.	Помещение для самостоятельной работы библиотека с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную	<i>Основное оборудование:</i> персональные компьютеры с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения и выходом в Интернет – 12 шт.,

информационно-образовательную среду академии	столы – 12 шт., стулья – 12 шт.
--	---------------------------------

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).