

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Горский государственный аграрный университет»**

**Товароведно-технологический факультет  
Кафедра физической культуры и спорта**



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Проректор по УВР

Т.Х. Кабалоев

« 01 » 20 19 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Общая физическая подготовка**  
(Элективные курсы по физической культуре)

Направление подготовки 19.03.01 - «Биотехнология»

Направленность подготовки «Промышленная биотехнология и биоинженерия»

Уровень высшего образования бакалавриат

**Владикавказ 2019г.**

## Содержание рабочей программы дисциплины

<b>№п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Стр.</b>
1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2	Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	6
5	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
6	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.	19
7	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	20
8	Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	20
9	Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	21
10	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	21

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

## **1.1 Цели и задачи дисциплины**

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

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.
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина включена в блок дисциплин по выбору элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.10.01 – «Общая физическая подготовка».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа, изучается на 1-3 курсах в 2-6 семестрах очной и заочной формы обучения. Форма итогового контроля - зачет.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК-8.

В результате освоения дисциплины студент должен:

**Знать:** методы физического воспитания и укрепления здоровья; требования к уровню физической подготовленности для социальной и профессиональной деятельности  
(ОК-8);

**Уметь:** подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств (ОК-8);

**Владеть:** навыками саморазвития и методами поддержания хорошей физической формы (ОК-8).

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Распределение объема дисциплины по видам работ

Виды учебной работы	Очная форма обучения						Заочная форма обучения	
	Всего	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	1 курс	2 курс
1. Контактные часы	235,25	54	54	54	36	36	0,25	
Практические занятия: (всего), в том числе:		54	54	54	36	36		
Контактная работа на промежуточном контроле, в том числе консультации перед экзаменом (ИКР/ КрЭС)		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
2. Самостоятельная работа ( всего), в том числе:	92,75	17,75	17,75	17,75	19,75	19,75	324	
Контроль							3,75	
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Общая трудоёмкость, часов	328	72	72	72	56	56	328	

#### **4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

##### **4.1 Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий (очная форма обучения)**

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические или лабораторные занятия (час.)	Форма текущего контроля
1	<b>РАЗДЕЛ 1 Развитие скоростных способностей</b>	<b>72</b>	
1.1	<b>Тема1. Обучение техники бега на короткие дистанции</b>	32	
1.2	<b>Тема2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	32	
1.3	<b>Прием контрольных нормативов</b>	8	Тестирование
2	<b>РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей</b>	<b>72</b>	
2.1	<b>Тема 1 «Обучение прыжков со скакалкой»</b>	22	
2.2	<b>Тема 2 «Совершенствование прыжков со скакалкой»</b>	20	
2.3	<b>Тема 3 Обучение и совершенствование Челночный бег 3x10(с)</b>	22	
2.4	<b>Прием контрольных нормативов</b>	8	Тестирование
3	<b>РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости</b>	<b>72</b>	
3.1	<b>Тема1. Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) -девушки, атлетическая гимнастика- юноши)</b>	64	
3.2	<b>Прием контрольных нормативов</b>	8	Тестирование
4	<b>РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств</b>	<b>56</b>	
4.1	<b>Тема1. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	12	
4.2	<b>Тема2. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа</b>	12	
4.3	<b>Тема 3.Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине</b>	12	
4.4	<b>Тема 4. Обучение и совершенствование техники рывок гири</b>	12	
4.5	<b>Прием контрольных нормативов</b>	8	Тестирование
5	<b>РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости</b>	<b>56</b>	
5.1	<b>Тема1. Обучение техники бега на средние дистанции</b>	14	
5.2	<b>Тема2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег.</b>	14	
5.3	<b>«Прием контрольных нормативов».</b>	4	Тестирование
6	<b>РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств</b>	-	
6.1	<b>Тема1. Обучение и техники метания гранаты</b>	6	
6.2	<b>Тема2. Совершенствование техники метания гранаты</b>	6	

6.3	Тема3. Обучение техники прыжка в длину с места	4	
6.4	Тема4. Совершенствование техники прыжка в длину с места	4	
6.5	Прием контрольных нормативов	4	Тестирование
	Всего	328	

#### 4.2 Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий (заочная форма обучения)

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции (час)	Форма контроля	Часы	Виды и формы самост. работы
1	РАЗДЕЛ 1 Развитие скоростных способностей		Опрос, реферат, тест	72	РИ
2	РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей		Опрос, реферат, тест	72	РИ
3	РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости		Опрос, реферат, тест	72	РИ
4	РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств		Опрос, реферат, тест	56	РИ
5	РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости		Опрос, реферат, тест	28	РИ
6	РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств		Опрос, реферат, тест	28	РИ
	Всего:			328	ПЗ

#### **Обозначение видов и форм самостоятельной работы:**

*РИ - работа с рекомендованными источниками;*

*ПЗ - подготовка к зачету.*

#### **Обозначение форм текущего контроля:**

*О - устный опрос*

*Р - подготовка и написание реферата*

*Т- тестирование*

#### **Содержание практических занятий.**

Содержание практических занятий, направленно на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Для студентов первого курса используются простейшие методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег трусцой, плавание, упражнения ОФП и.д.), при проведении самостоятельных занятий

физическими упражнениями тренировочной направленности. Студент приобретает простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Для студентов второго курса применяются методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития, функционального состояния организма, овладевает практическими знаниями для проведения учебно – тренировочного занятия. Повышает уровень самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания, участие в соревнованиях).

Для студентов третьего курса обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, плавание, спортивные игры, шейпинг (девочки), занятия профессионально – прикладной физической подготовки и силовой направленности (борьба, тяжелая атлетика, гиревой спорт, армрестлинг и др.). Содержание и конкретные средства каждого практического занятия, определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана для каждого учебного отделения (основного, специального и спортивного).

### **Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий.**

В конце каждого семестра пишут реферат с описанием методик использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья, в котором даны медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при различных заболеваниях (диагнозе).

## **4.3 Содержание разделов и тем дисциплины**

### **Раздел 1 Развитие скоростных способностей**

#### **Тема 1 Обучение техники бега на короткие дистанции**

Техники бега на короткие дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Основные временные и пространственные параметры. Динамические и кинематические параметры техники. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт

(амортизация), момент вертикали. Низкий старт и стартовый разбег. Использование стартовых колодок. Кривая изменения скорости при беге на короткие дистанции. Особенности дыхания при беге на различные дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановке после финиша). Положение звеньев тела при беге. Дыхание. Овладение техникой бега на короткие дистанции.

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

## **Тема 2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Прием контрольных нормативов». Бег 100м, сек., Бег 1000м, сек.

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

## **РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей**

Координация (от лат. *coordinatio* — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

### **Тема 3 Обучение прыжков со скакалкой**

Прыжки через скакалку в отличие от других видов прыжков представляют собой циклическое движение, в котором повторяется определенный цикл, состоящий из следующих друг за другом действий. **Первая фаза** начинается с вращения скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остается почти в неподвижном состоянии. Вращательное движение совершают кисти. Несколько позже производится небольшое сгибание ног в коленных суставах.

**Вторая фаза** - выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5-10 см.

**Третья фаза** - полет. Скакалка в это время проходит внизу под ногами.

**Четвертая фаза.** Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках через скакалку сохраняет прямое положение. Этот цикл повторяется неоднократно.

Контрольные нормативы: прыжки со скакалкой (раз).

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

### **Тема 4 Совершенствование прыжков со скакалкой**

Совершенствование техники прыжках на скакалке. ОРУ со скакалкой. Прием контрольных нормативов. Прыжок на скакалке за 1 мин кол.раз Осваиваемые компетенции: ОК-8.

## **Тема 5 Обучение и совершенствование Челночный бег 3x10(с)**

Челночный бег - вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчивают две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участники по команде «Марш!» бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой разворачиваются и бегут до линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой.

Прием контрольных нормативов. Челночный бег 3x10(с).

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

## **РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости**

### **Тема 6 Гимнастика**

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

*Ритмическая гимнастика* считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. Темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность на занятии. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно-сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. Прием контрольных нормативов. Наклон из положения стоя.

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

## **РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств**

### **Тема 7 «Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа»**

Техника выполнения. Исходное положение: упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнение выполняется без остановки. Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление. Прием контрольных нормативов». Сгибание и разгибание рук в упор лежа кол-во раз (девушки, юноши),

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

### **Тема 8 «Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа»**

Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество поднимание туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер(коленей), с последующим возвратом в ИП. Прием контрольных нормативов Подъем туловища в сед из положения лежа кол-во за 1 мин

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

### **Тема 9 «Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине»**

Техника выполнения. Подтягивание на высокой перекладина (юноши) выполняется из исходного положения (ИП). вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Техника выполнения. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из ИП обучающийся подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Высота грифа перекладины для участников I — IX ступеней комплекса — 90 см. Прием контрольных нормативов подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (юноши), подтягивание на низкой

перекладине кол-во раз (юноши).  
Осваиваемые компетенции: ОК-8.

### **Тема 10 «Обучение и совершенствование технике рывок гири»**

Техника выполнения. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Обучающийся должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с. Прием контрольных нормативов - Рывок гири 16 кг (юноши).  
Осваиваемые компетенции: ОК-8.

## **РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости**

### **Тема 11 «Обучение техники бега на средние дистанции»**

Техники бега на средние дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге на средние дистанции. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Основные временные и пространственные параметры. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт (амортизация), момент вертикали. Особенности техники бега по повороту. Старт и стартовый разбег, их разновидности. Кривая изменения скорости при беге на средние дистанции. Овладение техникой и методикой обучения бега на средние дистанции. Дистанции и правила соревнований.  
Осваиваемые компетенции: ОК-8.

### **Тема 12 «Совершенствование техники бега на средние дистанции. Кроссовый бег»**

Техника бега в кроссе в основном такая же, как и в беге на средние дистанции. Различия заключаются в том, что бегуну-кроссмену приходится подстраивать технику своего бега в зависимости от рельефа местности и особенностей покрытия. Прием контрольных нормативов. Бег 2000м. девушки, Бег 3000м, юноши.  
Осваиваемые компетенции: ОК-8.

## **РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств**

### **Тема 13 «Обучение и техники метания гранаты»**

Техника выполнения. Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1 -2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое. Овладение техникой метания гранаты. Динамические и кинематические параметры. Правила техники безопасности.

Вес гранаты девушки 500 г, юноши 700 г.

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

### **Тема 14 «Совершенствование техники метание гранаты»**

Совершенствование техники метания гранаты является повторное выполнение упражнения. Прием контрольных нормативов. Метание гранаты на дальность

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

### **Тема 15 «Обучение техники прыжка в длину с места»**

Техника выполнения. Исходное положение - ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны. Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперед-вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперед и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое приземление.

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

### **Тема 16 «Совершенствование техники прыжка в длину с места»**

Для совершенствовании техники прыжков в длину с места выполнить специальные подводящие упражнения. Приседание со штангой по 6-8 подходов несколько раз в неделю. Подъемы на носочках с различными тяжестями, гантелями, штангами. Выпады с тяжестями левой и правой ногой. Прыгать на возвышения, например, на гимнастического коня, скамейку или парпет. Выполнять прыжок с приседаниями вверх. Прием контрольных нормативов прыжков в длину с места.

Осваиваемые компетенции: ОК-8.

## 5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### Самостоятельная работа студентов

#### 5.1 Виды и объем самостоятельной работы

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Объем в часах		Форма контроля	Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения		
1	Проработка конспекта лекций и учебной литературы	12	8	устный опрос	ОК-8
2	Подготовка к тестированию	6	6	тестирование	ОК-8
3	Самостоятельное изучение литературы и электронных источников информации по темам	70	300	устный опрос, реферат	ОК-8
4	Подготовка рефератов по индивидуальным заданиям	4,75	10	реферат, защита реферата	ОК-8
	Всего	92,75	324		

#### 5.2 Задания для самостоятельной работы

Наименования разделов, тем	Теоретические вопросы и другие виды заданий по самостоятельной работе	Формируемые компетенции	Контроль выполнения работ
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Развитие скоростных способностей</b>			
Тема 1 «Обучение техники бега на короткие дистанции» Тема 2 «Совершенствование техники бега на короткие дистанции»	1.Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции? 2.От чего зависит результат в беге на короткие дистанции? 3.Определение победителей в беге на короткие дистанции.	ОК-8	Опрос, реферат, тест
<b>РАЗДЕЛ 2 Развитие координационных способностей</b>			
Тема 3. Обучение прыжков со скакалкой Тема 4. Совершенствование прыжков со скакалкой.	1.Какое физическое качество развивает прыжки со скакалкой? 2.Как правильно подобрать скакалку? 3.Техника прыжков со скакалкой.	ОК-8	Опрос, реферат, тест

1	2	3	4
<p><b>Тема 5. Челночный бег 3x10(с)</b></p>	<p><b>1. Какое физическое качество развивает челночный бег?</b>  <b>2. В каких видах спортивной подготовки, используется челночный бег?</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат, тест</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости</b></p>			
<p><b>Тема 6 «Гимнастика»  Оздоровительная гимнастика - девушки, атлетическая гимнастика - юноши)</b></p>	<p><b>1. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.</b>  <b>2. Методика обучения гимнастическим упражнениям?</b>  <b>Статические упражнения.</b>  <b>Динамические упражнения.</b>  <b>3. Как правильно подобрать комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости?</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 4 Развитие силовых качеств</b></p>			
<p><b>Тема 7. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b></p>	<p><b>1. Какое физическое качество развивает упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа?</b>  <b>2. Исходное положение?</b>  <b>3. Правильность выполнения упражнения?</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат, тест</p>
<p><b>Тема 8. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа</b></p>	<p><b>1. Какое физическое качество развивает упражнение подъем туловища в сед из положения лежа?</b>  <b>2. Исходное положение.</b>  <b>Правильность выполнения упражнения.</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат, тест</p>
<p><b>Тема 9. Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине</b></p>	<p><b>1. Какое физическое качество развивает упражнения подтягивание на высокой и низкой перекладине вы?</b>  <b>2. Исходное положение.</b>  <b>Правильность выполнения упражнения.</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат, тест</p>

1	2	3	4
<p><b>Тема 10. Обучение и совершенствование техники рывок гири</b></p>	<p><b>1.Техника безопасности при выполнения упражнения. 2.Исходное положение. Правильность выполнения упражнения?</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости</b></p>			
<p><b>Тема 11. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции . Кроссовый бег Тема 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции</b></p>	<p><b>1.Какое физическое качество развивает бег на средние и длинные дистанции? 2.Тактические действия спортсмена при пробегании средних дистанций.</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат, тест</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств</b></p>			
<p><b>Тема13. Обучение и техники метания гранаты</b></p>	<p><b>1.Техника безопасности при выполнения упражнения. 2.Влияние ритма шагов разбега на результат в метании</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат</p>
<p><b>Тема 14. Совершенствование техники метания гранаты</b></p>	<p><b>3.Угол вылета и его влияние на результат в метании гранаты. 3.Угол местности и его влияние на результат в метании гранаты. 4.Скорость вылета снаряда и ее влияние на результат в метании гранаты.</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат</p>
<p>Тема 15. Обучение технике прыжка в длину с места Тема 16. Совершенствование техники прыжка в длину с места.</p>	<p><b>1.Техника безопасности при выполнении упражнения 2.Какое физическое качество развивает прыжок в длину с места</b></p>	<p>ОК-8</p>	<p>Опрос, реферат, тест</p>

## **5.3 Тематика рефератов, докладов, контрольных и курсовых работ**

### **5.3.1 Тематика рефератов**

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Основные мероприятия обеспечивающие профилактику травматизма на занятиях по физической культуре.
6. Средства развития скоростных способностей.
7. Особенности бега на средние дистанции.
8. Методика обучения бегу на средние дистанции
9. Описание техники выполнения прыжка в длину с места.
10. Особенности проведения занятий оздоровительной аэробикой.
11. Общие требования к обучающимся при проведении занятий в тренажерном зале.
12. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике
13. Силовые упражнения используемые на занятиях по атлетической гимнастике.
14. Техника прыжков со скакалкой.
15. Челночный бег. Методика обучения.
16. «Отжимания», как вид упражнений для развития силовых качеств.
17. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса.
18. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы.
19. Обучение техники метания гранаты.
20. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
21. Методика закаливания человека.

### **5.3.2 Тематика докладов (Не предусмотрено)**

### **5.3.3 Тематика контрольных работ. (Не предусмотрено)**

### **5.4 Тематика курсовых работ (проектов) и методика их подготовки, защиты и оценки. (Не предусмотрено)**

## **5.5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139081>.
2. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61414>.
3. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>.
4. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>
5. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133588>.
6. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>.

**6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы,  
необходимой для освоения дисциплины (модуля)  
а) основная литература**

1. Блинков, С.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / С.Н. Блинков, В.А. Мезенцева, С.Е. Бородачева. – Самара: СамГАУ, 2018. – 161 с. – ISBN 978-5-88575-500-9. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>.
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов: учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. – Иркутск: Иркутский ГАУ, 2019. – 322 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>.
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. – Москва: КноРус, 2017. – 299 с. – (для бакалавров). – ISBN 978-5-406-05586-1. – URL: <https://book.ru/book/920786>. – Текст: электронный.

**б) дополнительная литература**

4. Таланцева, В.К. Методико-практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Часть 1. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. — 148 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139081>.
5. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1717-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/61414>.
6. Таланцева, В.К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол): учебное пособие / составители: В.К. Таланцева, Л.Ш. Пестряева. – Чебоксары: ЧГСХА, 2017. – 95 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>.
7. Козлов, Я. Е. Тактическая подготовка игроков в мини-футбол : учебно-методическое пособие / Я. Е. Козлов. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 52 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140341>.
8. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: методические рекомендации / составители И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 49 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133588>.
9. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / составители Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. – пос. Караваево: КГСХА, 2017. – 38 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/133630>.

## 7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи-систем» <a href="http://support.open4u.ru">http://support.open4u.ru</a> Договор № А-4488 от 25.02.2016; Договор № А-4490 от 25.02.2016	25.02.2016 г. бессрочно
ЭБС издательства «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.ru">www.e.lanbook.ru</a> Договор № 147-19 от 28.03.2019	09.01.2020 г. – 09.01.2021 г.
ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> Договор № 4232 от 21.01.2020	01.01.2020 г. – 15.09.2020 г.
ЭБС ООО «КноРус медиа» <a href="http://www.book.ru">www.book.ru</a> Договор № 18498169 от 09.09.2019	19.09.2019 г. – 19.09.2020 г.
Справочно-правовая система «Гарант» ( <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a> )	25.02.2016 г. бессрочно

## 8 Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Горском ГАУ предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания университета и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

## **9 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

<b>Лицензионное Программное Обеспечение</b>	<b>кол-во лиц.</b>	<b>лицензия/договор</b>
Microsoft Office Standard 2007	700	лиц.
Microsoft Windows 7	700	лиц.
Антивирус Касперский	700	лиц.
"Гарант"-информационно-правовое обеспечение	безл	лиц.

## **10 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Дворец спорта, включающий многопрофильный спортивный зал, плавательный бассейн 50 м, спортивный зал для настольного тенниса, шахматный клуб, стрелковый тир.

Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного и стрелкового инвентаря.

Учебный корпус № 13. (Дворец спорта).

Спортивный зал, состоящий из трёх секций: зал для мини-футбола, зал спортивной борьбы, зал тяжелой атлетики.

Все виды специализированной мебели, оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря.

Учебный корпус № 14. (спортивный зал).

*Для самостоятельной работы:*

Учебно-методический кабинет для самостоятельной работы, НИРС и курсового проектирования, количество посадочных мест – 24. № 8.4.01.

Учебный корпус № 8. (товароведно - технологический факультет).

Читальные залы; электронно-информационный отдел научной библиотеки Горского ГАУ.

Специализированная мебель; система комфортного кондиционирования с (подогревом) форм-фактор -сплит-система GREE; Книжный сканер ЭЛАР-ПланСкан АЗ-Ц; комплект компьютерной техники в сборе (10 единиц) с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронно-информационную образовательную среду Горского ГАУ.

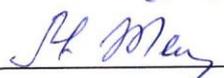
Учебный корпус № 6, Библиотека.

Автор  И.Т.Санакоева, доцент кафедры физической культуры и спорта

Автор  А.К.Караева, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

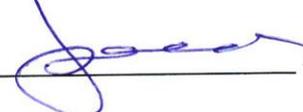
Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

протокол № 5 от 27.01 . . . 2019г.

Зав. кафедрой  / Тедеев М.Т./

Рассмотрена и одобрена учебно-методическим факультета биотехнологии

протокол № 5 от 28.01 . . . 2019г.

Председатель УМС  /Э.И. Рехвиашвили/

Декан  
факультета биотехнологии  /А.М.Хозиев/

«28» 01 2019г.

Директор Библиотеки



К.Л. Погосова

**Дополнения и изменения в рабочей программе  
на 2019/2020 уч. год**

Внесённые изменения на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) Пункт 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

**Электронные ресурсы библиотеки, обеспечивающие реализацию образовательных программ**

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
ЭБС ООО «КноРус медиа» www.book.ru Договор № 18498169 от 09.09.2019	19.09.2019 г. – 19.09.2020 г.
ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» http://znanium.com; Договор № 3949эбс от 16.09.2019	16.09.2019 г. – 31.12.2019 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 2 от 23.09. 2019 г.

Заведующий кафедрой  М.Т. Тедеев

**Дополнения и изменения в рабочей программе  
на 2019/2020 уч. год**

Внесённые изменения на 2019/2020 учебный год

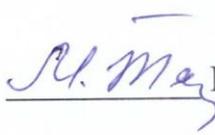
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) Пункт 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

**Электронные ресурсы библиотеки, обеспечивающие реализацию образовательных программ**

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
«Сетевая электронная библиотека аграрных вузов». <a href="http://www.e.lanbook.ru">www.e.lanbook.ru</a> Договор № СЭБ НВ-169 от 23.12.2019	23.12.2019 г. (автоматически лонгируется)
ЭБС ООО «ЗНАНИУМ» <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a> ; Договор № 4232 от 21.01.2020	01.01.2020 г. – 15.09.2020 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 6 от 23.01.2020 г.

Заведующий кафедрой  М.Т. Тедеев