ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00ECC434DD23EE208C22EFFCCF0DC68C22
Владелец: Гогаев Олег Казбекович
Действителен: с 19.02.2025 до 15.05.2026

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Горский ГАУ)

Межфакультетский центр
Кафедра физической культуры и спорта
Учебный год 2024-2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА (*бакалавриата)*

Наименование направления подготовки/специальности	35.03.01 Лесное дело; 35.03.04 Агрономия; 21.03.02 Землеустройство и кадастры; 35.03.05 Садоводство; 19.03.01 Биотехнология; Технология продукции и организация общественного питания; 27.03.01 Стандартизация и метрология;36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза; 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции; 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника; 35.03.06 Агроинженерия; 40.03.01 Юриспруденция; 36.03.02 Зоотехния; 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов; 23.03.01 Технология транспортных процессов; 38.03.02 Менеджмент; 38.03.01 Экономика.
Реквизиты федерального государственного образовательного стандарта высшего образования	ФГОС ВО 3++
Год начала подготовки	В соответствии с Реестром, утвержденным приказом № 192/06 от 31 августа 2023 г.
Очная форма обучения - учебные планы по годам приема	
Заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	
Очно-заочная форма обучения - учебные планы по годам приема	
Номер по реестру ОП ВО ФГБОУ ВО Горский ГАУ	
Реквизиты решения ученого совета ФГБОУ ВО Горский ГАУ об утверждении ОП ВО	11 апреля 2023 г. пр. №6
Реквизиты приказа ректора или уполномоченного лица об утверждении ОП ВО	11 апреля 2023 г. №85/06
Место дисциплины в структуре учебного плана	Обязательная часть
Количество зачетных единиц	2

ВЛАДИКАВКАЗ 2023

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ №	Планируемые результаты освоения образовательной программы		Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Направление воспитательной работы (для дисциплин, формирующих универсальные компетенции в соответствии с Концепцией воспитательной работы)
	Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции			
	Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровье-сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: способы и методы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Физическое воспитание и привитие здорового образа жизни: приглашение специалистов органов здравоохранения с профилактическими беседами для овладения студентами знаниями и навыками личной гигиены, врачебного самоконтроля, первой медицинской помощи, охраны здоровья (профилактические мероприятия).
				Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
				Владеть: способами и методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни навыками применения основ физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности и формам обучения:

Виды учебной деятельности	Всего часов 328, в том числе часов:		
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
Лекционные занятия			12
Практические занятия	234		
Самостоятельная работа	94		316
Форма промежуточной аттестации	зачет		

2.2. Трудоемкость дисциплины по (разделам) темам:

№ № п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов 328								
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения			Очно-заочная форма обучения		
		Лекции	Практические (лабораторные, др.) занятия	СРС	Лекции	Практические (лабораторные, др.) занятия	СРС	Лекции	Практические (лабораторные, др.) занятия	СРС
1	Раздел 1. Развитие скоростных способностей **Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции** **Тема 2. Совершенствование технике бега на короткие дистанции**		16 16	6 6				2		18 18
2	Раздел 2. Развитие координационных способностей **Тема 1. Обучение прыжков со скакалкой** **Тема 2. Совершенствование прыжков со скакалкой** **Тема 3. Обучение и совершенствование Челночный бег 3х10(с)**		8 12 12	4 4 4				2		16 16 16
3	Раздел 3. Развитие гибкости **Тема 1. Гимнастика (Оздоровительная гимнастика (аэробика) - девушки, атлетическая гимнастика - юноши)** **Тема 2. Обучение техническим элементам оздоровительной гимнастики(аэробика)** **Тема 3. Обучение техническим элементам атлетической гимнастики**		12 12 12	6 6 6				2		18 18 18
4	Раздел 4. Развитие силовых качеств **Тема 1. Обучение и совершенствование техники сгибание и разгибание рук в упоре лежа** **Тема 2. Обучение и совершенствование техники подъем туловища в сед из положения лежа.** **Тема 3.Обучение и совершенствование техники подтягивание на высокой и низкой перекладине** **Тема 4. Обучение и совершенствование техники рывок гири**		12 12 12 12	4 4 4 6				2		16 16 18 16

5	Раздел 5. Развитие выносливости **Тема 1. Обучение технике бега на средние дистанции** **Тема 2. Совершенствование технике бега на средние дистанции.** **Тема 3. Кроссовый бег.**		16 18 16	6 6 6				2		18 18 18
6	Раздел 6. Развитие скоростно-силовых качеств **Тема 1. Обучение технике метания гранаты.** **Тема 2. Совершенствование техники метания гранаты.** **Тема 3. Обучение техники прыжка в длину с места.** Тема 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места		12 14 8 12	4 4 4 4				2		16 16 12 14
	Итого		234	94				12		316

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ)

РАЗДЕЛ 1. Развитие скоростных способностей

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Для развития скоростных способностей студентов, в вузе применяется метод обучения бега на короткие дистанции.
Бег на короткие дистанции – это вид спортивной дисциплины, в которой участники соревнуются в беге на относительно небольшие расстояния, обычно это дистанции до 400 метров. Бег на короткие дистанции является одним из самых динамичных и интенсивных видов спорта. Он требует от спортсменов высокой скорости, силы и выносливости. Во время бега на короткие дистанции спортсмены должны развивать максимальную скорость и поддерживать ее на протяжении всей дистанции.

Тема 1. Обучение техники бега на короткие дистанции
Техника 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.
Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).
Практическое занятие.
1. Обучение технике бега на короткие дистанции
2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
3. Техника высокого старта и стартового ускорения.
Самостоятельная работа
Развитие специальной координации для улучшения техники бега.
Контрольные нормативы: бег на 30м, сек.,бег на 60м сек.,бег 100м,сек.

РАЗДЕЛ 2. Развитие координационных способностей

В современных условиях значимость развития координационных способностей постоянно растет. Процесс усвоения любых двигательных действий (спортивных, трудовых и тому подобное) продвигается значительно более успешно, если занимающийся, имеет крепкие, выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности руководить собой, собственным телом и движениями. Наконец высокий уровень развития физических способностей - важный компонент общего состояния здоровья
Многочисленные исследования по проблеме развития координационных способностей свидетельствуют, что ловкость, координация движений, скорость успешно развиваются еще в школьном возрасте. Однако их окончательное закрепление и совершенствование происходит именно в период учебы молодежи в высших учебных заведениях, во время которой происходит дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем усвоения новых, еще более сложных двигательных действий, а также вырабатывается умение применять их в разных по сложности условиях. Окончательно развившись на определенном этапе, они сохраняются на протяжении достаточно длительного времени и позво-

ляют молодым людям успешно овладевать разнообразными двигательными действиями, которые используются в быту, труде и спорте.
Координация (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Тема 1. Обучение прыжкам 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.
Практическое занятие.
Обучение техники прыжков на скакалке.
Самостоятельная работа
Освоение различных способов прыжков на скакалке
Контрольные нормативы: прыжки со скакалкой (кол.раз).

Тема 2. Совершенствование прыжков со скакалкой
Совершенствование техники прыжка на скакалке. ОРУ со скакалкой.
Практическое занятие.
Совершенствование техники прыжков на скакалке.
Самостоятельная работа
Совершенствование прыжков на скакалке за определенный промежуток времени
Прием контрольных нормативов. Прыжок на скакалке за 1 мин (кол. раз)

Тема 3. Обучение и совершенствование Челночный бег 3х10(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 расстояние 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.
Практическое занятие.
Обучение техники .челночного бега
Самостоятельная работа
Развитие специальной координации для челночного бега
Контрольные нормативы. Челночный бег 3х10(с).

РАЗДЕЛ 3 Развитие гибкости

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.

Тема 1. Гимнастика
Практическое занятие.
Обучение базовым гимнастическим общеразвивающим упражнениям.
Самостоятельная работа
Совершенствование базовых гимнастических упражнений(наклоны, мостик, шпагат)

Тема 2. Обучение техническим элементам оздоровительной гимнастики(аэробика)
Практическое занятие.
Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
Самостоятельная работа
Растягивание мышц тела(динамический стретчинг)
Контрольный норматив. Наклон из положения стоя.

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности.
Тема 3. Обучение техническим элементам атлетической гимнастики

Практическое занятие.
Обучение комплексу упражнений по атлетической гимнастике
Самостоятельная работа
Совершенствование техники выполнения упражнений по атлетической гимнастике
Контрольный норматив Прыжок через «козла».

РАЗДЕЛ 4. Развитие силовых качеств

Методы физического воспитания студентов с использованием элементов силовых видов, осуществляемого с учетом физкультурно-спортивных интересов, способствуют положительной динамике показателей физического развития, уровня здоровья, мотивационной сферы и учебной деятельности студентов.
Процесс силовой подготовки направлен на развитие различных силовых качеств, повышение активной мышечной массы, укрепление соединительной и опорной тканей, улучшение телосложения и на повышение способности занимающихся к реализации силовых способностей в условиях тренировочной деятельности. В результате упражнения на развитие силы, освоенные в вузе, становятся таким видом физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, который сопровождает человека на протяжении всей его жизни, повышая работоспособность и продляя творческое долголетие.

Тема 1. 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. Упражнения выполняется без остановки. Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.
Практическое занятие.
Обучение технике выполнения упражнения (отжимания в упоре лежа)
Самостоятельная работа
Совершенствование техники выполнения упражнения (отжимания в упоре лежа)
Контрольный норматив Сгибание и разгибание рук в упор лежа кол-во раз (девушки, юноши).

Тема 2. 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 коленах 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.
Практическое занятие.
Обучение технике выполнения упражнения (подъем туловища в сед из положения лежа)
Самостоятельная работа
Совершенствование техники выполнения упражнения (подъем туловища в сед из положения лежа
Контрольный норматив Подъем туловища в сед из положения лежа кол-во за 1 мин
(девушки, юноши).

Тема 3. 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 виса 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.
Практическое занятие.
Обучение технике выполнения упражнения подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (юноши), подтягивание на низкой перекладине кол-во раз (юноши).
Самостоятельная работа
Совершенствование техники выполнения упражнения подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (юноши), подтягивание на низкой перекладине кол-во раз (юноши).
Контрольный норматив подтягивание на высокой перекладине кол-во раз (юноши), подтягивание на низкой перекладине кол-во раз (юноши).

Тема 4. 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 пере-

ходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

Практическое занятие.

Обучение технике выполнения упражнения Рывок гири 16 кг

Самостоятельная работа

Совершенствование техники выполнения упражнения Рывок гири 16 кг Контрольный норматив - Рывок гири 16 кг (юноши).

РАЗДЕЛ 5 Развитие выносливости

Одним из важных показателей физической подготовки студентов ,напрямую связанных с состоянием дыхательной и кровеносной систем является общая выносливость. К тому же общая выносливость повышает умственную работоспособность студентов, что благоприятно отражается на их дальнейшей профессиональной деятельности .Понятие общей выносливости определяется как способность продолжительно выполнять работу умеренной интенсивности при максимальном функционировании мышечной системы с положительным влиянием на развитие специфических компонентов работоспособности человека .В практике физического воспитания для развития выносливости применяют самые разнообразные по форме физические упражнения, например: продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс).

Тема 1 Обучение технике бега на средние дистанции

Техника 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.

Практическое занятие.

Обучение технике бега на средние дистанции.

Самостоятельная работа

Интервальный кроссовый бег

Тема 2 Совершенствование технике 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.

Практическое занятие.

Бег по пересеченной местности

Самостоятельная работа

Пробегание фартлеков

Контрольных нормативы. Бег 1000м. девушки, Бег 3000м, юноши.

РАЗДЕЛ 6 Развитие скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества – это способность развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени, в основе которых лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений. При таких тренировках также развивается ловкость. Это способность правильно и быстро изменить положение тела, несмотря на внешние сопротивления.

Тема 1 Обучение технике 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.
Тема 2 Совершенствование технике метание гранаты
Совершенствование техники метания гранаты является повторное выполнение упражнения.
Практическое занятие.
Обучение технике выполнения метания гранаты
Самостоятельная работа
Развитие специальных силовых качеств для метания гранаты
Прием контрольных нормативов. Метание гранаты на дальность

Тема 3 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 суставов 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.
Тема 4 Совершенствование техники прыжка в длину с места
Для совершенствовании техники прыжков в длину с места выполнить специальные подводящие упражнение. 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 парапет. Выполнять прыжок с приседаниями вверх.
Практическое занятие.
Обучение технике выполнения прыжка в длину с места
Самостоятельная работа
Развитие специальной координации для выполнения прыжка в длину с места
Прием контрольных нормативов прыжок в длину с места.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. СОСТАВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

1.Microsoft Windows 7 Pro
2.Office 2007 Standard
3.Moodle 3.8
4.Oracle VM VirtualBox 6

4.4. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ, ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Информационно-правовой портал «Гарант» http://www.garant.ru/
2. Система автоматизации библиотек ИРБИС64; ООО «ЭйВиДи –систем» http://support.open4u.ru
3. Электронная библиотечная система ООО «КноРус медиа» www.book.ru
4. Электронная библиотечная система издательства «Лань»; www.e.lanbook.ru

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

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 А3-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.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

6.1. Тематика курсовых работ (при наличии).

6.2 Перечень вопросов к зачету, экзамену, иное.

РАЗДЕЛ № 1. Развитие скоростных способностей

1. Скоростные способности и методы их развития.
2. Основные направления тренировки для улучшения скоростных способностей.
3. Средства развития скоростных способностей.
4. Методика обучения разбега с низкого старта.
5. Методика обучения бега на короткие дистанции.
6. Техника бега на повороте. Средства.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

РАЗДЕЛ № 2 Развитие гибкости

1. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
2. Виды оздоровительной аэробики.
3. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
4. Совершенствование комплекса упражнений по оздоровительной аэробике.
5. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике.
6. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения.
7. Совершенствование базовых силовых упражнений в указанных дисциплинах.

РАЗДЕЛ № 3 Развитие силовых качеств

1. Особенности физического качества сила.
2. Техника безопасности во время проведения занятий по развитию силовых качеств.
3. Основные формы тренировочного процесса.
4. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств.
5. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса.
6. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы.
7. Тестовые нормативы, как форма контроля.

Вопросы промежуточного контроля

1. Общая физическая подготовка ее цели и задачи.
2. Классификация и общая характеристика ОРУ (обще развивающих упражнений).
3. Меры безопасности при занятиях общей физической подготовки и профилактика травматизма.
4. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности
5. Развитие физических качеств на занятиях по оздоровительной аэробике.
6. Развитие физических качеств на занятиях по атлетической гимнастике
7. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Статические упражнения. Динамические упражнения

8. Сколько всего физических качеств?
9. Особенности физического качества сила
10. Основные формы тренировочного процесса
11. Отжимания, как вид упражнений для развития силовых качеств
12. Методика упражнений для развития мышц брюшного пресса
13. Подтягивание на перекладине, как средство развития силы
14. Какие группы обучающихся допускаются к занятиям по физической культуре
15. Объясните термин «стартовое положение атлета»?
16. Виды атлетической гимнастики.
17. Средства и методы развития координационных способностей
18. Отчего зависит результат в беге на короткие дистанции?
19. Какие физические качества вы можете перечислить?
20. Назовите виды специальных упражнений используемых в обучении рывка гири?
21. Какие физические качества вы можете перечислить?

6.3 Тестовые задания для диагностической работы.

Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Целью физической культуры является:
A. Улучшение рациона питания
B. Профессиональное занятие спортом
C. Укрепление здоровья
D. Развитие сколиоза

2. Дисциплиной легкой атлетики являются:
A. Метание гранаты
B. Пауэрлифтинг
C. Бег на короткие дистанции
D. Прыжки в длину с места

3. Кроссовый бег:
A. 60 метров
B. 100 метров
C. 400 метров
D. 1500 метров

4. Бег с препятствиями?
A. Спринт
B. Стиль-чейз
C. Эстафета
D. Стайерский бег

5. Какая из перечисленных дисциплин является легкоатлетической?
A. Прыжки на батуте
B. Прыжки с трамплина
C. Прыжки с парашютом
D. Прыжок в высоту

6. Средства развития скоростных способностей:
A. Бег с ускорением на 50-80 м
B. Бег на 400
C. Бег с барьерами
Д. Прыжок с шестом

7. Что не является легкоатлетическим многоборьем:
А. Летний полиатлон
В. Метание ядра
С. Эстафета на 4х400 метров
Д. Современное пятиборье

8. К физическим качествам относятся:
А. Зрение
В. Слух
С. Гибкость
Д. Обоняние

9. Какое физическое качество характеризует бегуна-стайера?
А. Ловкость
В. Гибкость
С. Выносливость
Д. Быстрота

10. Метод восстановления в легкой атлетике:
А. Закаливание
В. Плавание
С. Массаж
Д. Гладкий бег