

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.02.2021 16:03:26

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac5dad43141536271a0ee37e79a191

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования

"Курский государственный университет"

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

Ученого совета от 29.04.2019 г., №9

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

Направление подготовки: 04.03.01 Химия

Профиль подготовки: Органическая и биоорганическая химия

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 2, 4, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>. <Семестр<br>на курсе>) | 2 (1.2) |    | 3 (2.1) |    | 4 (2.2) |    | 5 (3.1) |    | 6 (3.2) |    | Итого |     |
|--|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
|  | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп |       |     |
| Неделя                                     | 17,3    |    | 18      |    | 16,7    |    | 15,7    |    | 17      |    |       |     |
| Вид занятий                                | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп      | рп | уп    | рп  |
| Практические                               | 72      | 72 | 36      | 36 | 32      | 32 | 32      | 32 | 32      | 32 | 204   | 204 |
| Итого ауд.                                 | 72      | 72 | 36      | 36 | 32      | 32 | 32      | 32 | 32      | 32 | 204   | 204 |
| Контактная работа                          | 72      | 72 | 36      | 36 | 32      | 32 | 32      | 32 | 32      | 32 | 204   | 204 |
| Сам. работа                                |         |    | 36      | 36 | 32      | 32 | 32      | 32 | 24      | 24 | 124   | 124 |
| Итого                                      | 72      | 72 | 72      | 72 | 64      | 64 | 64      | 64 | 56      | 56 | 328   | 328 |

Рабочая программа дисциплины *Общая физическая подготовка* / сост. К,П,Н., Зав. кафедрой, Воронцов Н.Д.;  
Курск. гос. ун-т. - Курск, 2019. - с.

Рабочая программа составлена в соответствии со стандартом, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.07.2017 г. № 671 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 04.03.01 Химия (уровень бакалавриата)"

Рабочая программа дисциплины "*Общая физическая подготовка*" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 04.03.01 Химия профиль *Органическая и биоорганическая химия*

Составитель(и):

К,П,Н., Зав. кафедрой, Воронцов Н.Д.

© Курский государственный университет, 2019

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |   |
|-----|---|
| 1.1 | является  |
| 1.2 | -использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; |
| 1.3 | - формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;  |
| 1.4 | - создание у студентов системного комплекса практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;                       |
| 1.5 | - обеспечение разносторонней физической подготовленности;   |
| 1.6 | - повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;   |
| 1.7 | - формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;   |
| 1.8 | - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.  |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |            |
|--------------------|------------|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.ДВ.01 |
|--------------------|------------|

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

гигиенические требования и правила техники безопасности при проведении занятий, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки для выполнения норм ГТО и тестов физической подготовленности, формы организации и проведения занятий, основные методики развития физических качеств

**Уметь:**

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, составлять и подбирать упражнения утренней гигиенической гимнастики, подбирать и выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями, составлять индивидуальные программы физического совершенствования различной направленности

**Владеть:**

основными гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями в единоборствах, методикой подбора упражнения утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающие и специальные упражнения, контроля и регулирования величины физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем   | Вид занятий | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|---|-------------|----------------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1.</b>  | Раздел      |                |       |           |
| 1.1         | Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика   | Пр          | 2              | 2     | 0         |
| 1.2         | Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика   | Пр          | 2              | 2     | 0         |
| 1.3         | Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье                           | Пр          | 2              | 2     | 0         |
| 1.4         | Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг | Пр          | 2              | 2     | 0         |
| 1.5         | Развитие гибкости//пилатес/гимнастика   | Пр          | 2              | 2     | 0         |

|      |   |    |   |   |   |
|------|---|----|---|---|---|
| 1.6  | Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.7  | Развитие координационных способностей//акробатика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.8  | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//легкая атлетика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.9  | Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.10 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.11 | Развитие гибкости//шейпинг/пилатес  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.12 | Развитие ловкости//смешанные единоборства   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.13 | Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек//атлетическая гимнастика/шейпинг   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.14 | Развитие координационных способностей/упражнения на равновесие  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.15 | Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//гимнастика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.16 | Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.17 | Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.18 | Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.19 | Развитие гибкости//пилатес/гимнастика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.20 | Развитие ловкости//смешанные единоборства   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.21 | Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.22 | Определение уровня физической подготовленности(тестирование)  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.23 | Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.24 | Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.25 | Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.26 | Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/многофункциональное многоборье  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.27 | Изометрические упражнения//легкая атлетика  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.28 | Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика/атлетическая гимнастика | Пр | 2 | 2 | 0 |

|      |   |    |   |   |   |
|------|---|----|---|---|---|
| 1.29 | Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висячем положении до касания перекладины//легкая атлетика  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.30 | Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стрейчинг/гимнастика             | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.31 | Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.32 | Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика-бег на короткие дистанции  | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.33 | Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.34 | Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика/атлетическая гимнастика | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.35 | Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.36 | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//легкая атлетика   | Пр | 2 | 2 | 0 |
| 1.37 | Развитие координационных способностей//единоборства   | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.38 | Развитие гибкости//пилатес/гимнастика   | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.39 | Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг   | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.40 | Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика   | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.41 | Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства   | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.42 | Развитие силы, силовой выносливости//атлетическая гимнастика/тяжелая атлетика   | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.43 | Развитие координационных способностей//аэробика   | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.44 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика  | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.45 | Развитие ловкости//гимнастика   | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.46 | Развитие гибкости//шейпинг/пилатес  | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.47 | Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек)//атлетическая гимнастика/шейпинг  | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.48 | Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье   | Пр | 3 | 2 | 0 |
| 1.49 | Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг   | Пр | 3 | 2 | 0 |

|      |   |    |   |    |   |
|------|---|----|---|----|---|
| 1.50 | Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика   | Пр | 3 | 2  | 0 |
| 1.51 | Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика   | Пр | 3 | 2  | 0 |
| 1.52 | Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика   | Пр | 3 | 2  | 0 |
| 1.53 | Развитие гибкости//шейпинг/пилатес  | Пр | 3 | 2  | 0 |
| 1.54 | Развитие гибкости//шейпинг/пилатес  | Пр | 3 | 2  | 0 |
| 1.55 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | Ср | 3 | 2  | 0 |
| 1.56 | Социально-биологические основы физической культуры  | Ср | 3 | 2  | 0 |
| 1.57 | Методика определения и оценка физического развития человека   | Ср | 3 | 2  | 0 |
| 1.58 | Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче контрольных нормативов)   | Ср | 3 | 18 | 0 |
| 1.59 | Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС)                                 | Ср | 3 | 2  | 0 |
| 1.60 | Методика определения и оценка физического здоровья  | Ср | 3 | 2  | 0 |
| 1.61 | Психофизиологические основы учебного труда  | Ср | 3 | 2  | 0 |
| 1.62 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности  | Ср | 3 | 2  | 0 |
| 1.63 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью | Ср | 3 | 4  | 0 |
| 1.64 | Упражнение с внешним сопротивлением // атлетическая гимнастика/единоборства   | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.65 | Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье   | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.66 | Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика   | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.67 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика  | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.68 | Развитие гибкости//шейпинг/пилатес  | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.69 | Развитие ловкости//аэробика   | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.70 | Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье   | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.71 | Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг                           | Пр | 4 | 0  | 0 |
| 1.72 | Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика   | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.73 | Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика   | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.74 | Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика   | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.75 | Развитие гибкости//шейпинг/пилатес  | Пр | 4 | 2  | 0 |

|      |  |    |   |    |   |
|------|--|----|---|----|---|
| 1.76 | Развитие ловкости//смешанные единоборства  | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.77 | Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика  | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.78 | Определение уровня физической подготовленности(тестирование)   | Пр | 4 | 4  | 0 |
| 1.79 | Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика   | Пр | 4 | 2  | 0 |
| 1.80 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями   | Ср | 4 | 4  | 0 |
| 1.81 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Ср | 4 | 2  | 0 |
| 1.82 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта   | Ср | 4 | 4  | 0 |
| 1.83 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра  | Ср | 4 | 4  | 0 |
| 1.84 | Методика проведения подвижных игр и эстафет  | Ср | 4 | 2  | 0 |
| 1.85 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия  | Ср | 4 | 2  | 0 |
| 1.86 | Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче контрольных нормативов)  | Ср | 4 | 14 | 0 |
| 1.87 | Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика   | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.88 | Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика   | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.89 | Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства  | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.90 | Бег 100м; 2000 м; поднимание туловища в сед из и.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой; прыжок в длину с места; приседания на одной ноге с опорой о стену//легкая атлетика /атлетическая гимнастика | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.91 | Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/многофункциональное многоборье   | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.92 | Изометрические упражнения//легкая атлетика   | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.93 | Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висячем положении до касания перекладины//легкая атлетика   | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.94 | Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стрейчинг/гимнастика              | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.95 | Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика   | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.96 | Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег// легкая атлетика-бег на короткие дистанции  | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.97 | Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика  | Пр | 5 | 2  | 0 |

|       |   |    |   |    |   |
|-------|---|----|---|----|---|
| 1.98  | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//смешанные единоборства  | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.99  | Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика   | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.100 | Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье   | Пр | 5 | 0  | 0 |
| 1.101 | Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг   | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.102 | Развитие гибкости//шейпинг/пилатес  | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.103 | Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика  | Пр | 5 | 2  | 0 |
| 1.104 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов  | Ср | 5 | 4  | 0 |
| 1.105 | Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче норм ГТО)   | Ср | 5 | 18 | 0 |
| 1.106 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия   | Ср | 5 | 4  | 0 |
| 1.107 | Методика определения и оценка физического развития человека   | Ср | 5 | 2  | 0 |
| 1.108 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | Ср | 5 | 4  | 0 |
| 1.109 | Изометрические упражнения//легкая атлетика  | Пр | 6 | 2  | 0 |
| 1.110 | Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стретчинг/гимнастика | Пр | 6 | 2  | 0 |
| 1.111 | Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висячем положении до касания перекладины//легкая атлетика  | Пр | 6 | 2  | 0 |
| 1.112 | Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика  | Пр | 6 | 2  | 0 |
| 1.113 | Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика бег на короткие дистанции  | Пр | 6 | 2  | 0 |
| 1.114 | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств //легкая атлетика  | Пр | 6 | 2  | 0 |
| 1.115 | Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика   | Пр | 6 | 4  | 0 |
| 1.116 | Упражнение с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/пауэрлифтинг   | Пр | 6 | 4  | 0 |
| 1.117 | Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье   | Пр | 6 | 6  | 0 |
| 1.118 | Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг   | Пр | 6 | 6  | 0 |
| 1.119 | Методика проведения учебно-тренировочного занятия   | Ср | 6 | 2  | 0 |
| 1.120 | Методика определения и оценка физического развития человека   | Ср | 6 | 2  | 0 |
| 1.121 | Развитие физических качеств ( Подготовка к сдаче норм ГТО)  | Ср | 6 | 12 | 0 |



|       |  |    |   |   |   |
|-------|--|----|---|---|---|
| 1.122 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Ср | 6 | 4 | 0 |
| 1.123 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями               | Ср | 6 | 4 | 0 |

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания для текущей аттестации

#### 5.2. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

«Оценочные материалы одобрены протоколом заседания кафедры ТиМФК от «28» августа 2019года № «1»

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Заглавие   | Эл. адрес   | Кол- |
|------|--|---|------|
| Л1.1 | Алхасов Д. С. - Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2: Учебное пособие - М.: Издательство Юрайт, 2017.     | <a href="http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91">http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91</a>   | 1    |
| Л1.2 | Алхасов Д. С. - Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие - Москва: Издательство Юрайт, 2018. | <a href="https://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-421510">https://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-421510</a> | 1    |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Заглавие   | Эл. адрес   | Кол- |
|------|--|---|------|
| Л2.1 | Варзиев С.Х. - Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства - М.: РИПОЛ классик, 2009.   |   | 5    |
| Л2.2 | Евсеев Ю.И. - Физическая культура: учеб. пособие для вузов, рек. МО РФ - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.   |   | 1    |
| Л2.3 | Токарева А.В., Ефимова-Комарова Л.Б., Ярчиковская Л.В., Караван А.В., Миронова О.В. - Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. | <a href="http://www.iprbookshop.ru/63647.html">http://www.iprbookshop.ru/63647.html</a> | 1    |

##### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |   |
|---------|---|
| 7.3.1.1 | <a href="http://195.93.165.10:2280">http://195.93.165.10:2280</a> – Электронный каталог библиотеки КГУ          |
| 7.3.1.2 | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> – Научная электронная библиотека                            |
| 7.3.1.3 | <a href="http://uisrussia.msu.ru">http://uisrussia.msu.ru</a> – Университетская информационная система «Россия» |

##### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|      |  |
|------|--|
| 7.1  | Спортивный зал, ауд. 701,                                |
| 7.2  | 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29;                      |
| 7.3  | Бревно гимнастическое переменной высоты(1 шт);           |
| 7.4  | Брусья гимнастические, мужские( 1 шт);                   |
| 7.5  | Брусья гимнастические, женские( 2 шт);                   |
| 7.6  | Дорожка гимнастическая ( 1 шт);                          |
| 7.7  | Канат ( 3 шт);   |
| 7.8  | Конь гимнастический маховый ( 3 шт);                     |
| 7.9  | Мат гимнастический 1x2x0.1м (2 шт);                      |
| 7.10 | Мостик гимнастический ( 2 шт);                           |
| 7.11 | Перекладина гимнастическая универсальная высокая (1 шт); |
| 7.12 | Профессиональная стойка, баскетбольная ( 2 шт);          |
| 7.13 | Скамья гимнастическая 3м( 6 шт);                         |
| 7.14 | Станок хореографический 2м напольный( 5 шт);             |
| 7.15 | Стеллаж практик MS220/100/60(комплект) (2 шт);           |

|      |  |
|------|--|
| 7.16 | Стенка гимнастическая(7 шт);   |
| 7.17 | Стол для настольного тенниса с сеткой в комплекте( 6 шт);                                    |
| 7.18 | _____  |
| 7.19 | Ауд. 718, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:  |
| 7.20 | Мат гимнастический 1x2x0.1м (16 шт);   |
| 7.21 | Стенка гимнастическая (3 шт);  |
| 7.22 | _____  |
| 7.23 | Ауд. 728, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:  |
| 7.24 | Беговая дорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER(1 шт);   |
| 7.25 | Велотренажер вертикальный Bodi-Solid Endurance B2.5U( 1 шт);                                 |
| 7.26 | Гриф для штанги EZ-образный, олимпийский(1 шт);  |
| 7.27 | Мат гимнастический 1x2x0.1м( 2 шт);  |
| 7.28 | Многофункциональный тренажер Body-Solid GS348P4( 1 шт);                                      |
| 7.29 | Многофункциональный тренажер HG5( 1 шт);   |
| 7.30 | Олимпийский гриф штанги прямой, усиленный ОВ-1200( 1 шт);                                    |
| 7.31 | Силовой кроссовер SG 801 ( 1 шт);  |
| 7.32 | Стенка гимнастическая( 7 шт);  |
| 7.33 | Тренажер гакк-машина /жим ногами под углом 45 градусов Body-Solid GLPH 1100( 1 шт);          |
| 7.34 | Тренажер гребной Concept модель Ec с компьютером PM4 E PM4( 1 шт);                           |
| 7.35 | Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глют-машина) Body-Solid PGM 200( 1 шт);       |
| 7.36 | Тренажеры на свободных весах Body-Solid SBL 460( 2 шт); Тяжелоатлетический диск 15кг( 6 шт); |
| 7.37 | Тяжелоатлетический диск 25кг( 4 шт);   |
| 7.38 | Утяжелители для ног 3.5кг БАНЗАЙ( 2 шт);   |
| 7.39 | _____  |
| 7.40 | Тренажерный зал, 305000, г. Курск., ул. Радищева 33:   |
| 7.41 | Гриф G 200( 2 шт);   |
| 7.42 | Гриф для штанги( 1 шт);  |
| 7.43 | Комплекс спортивный( 1 шт);  |
| 7.44 | Силовая станция тренажерный центр( 1 шт);  |
| 7.45 | Пылесос I.145-101 NT 561( 1 шт);   |
| 7.46 | Спортивный тренажер( 15 шт);   |
| 7.47 | Стол для армрестлинга( 1 шт);  |
| 7.48 | Тренажер( 4 шт);   |
| 7.49 | Усилитель Амфитон( 2 шт);  |
| 7.50 | Штанга( 3 шт);   |
| 7.51 | _____  |
| 7.52 | Спортивный зал, ауд. 158, 305000, г. Курск., ул. Радищева 33:                                |
| 7.53 | Стол для настольного тенниса( 4 шт);   |
| 7.54 | Козел гимнастический( 1 шт);   |
| 7.55 | Конь для опорного прыжка( 1 шт);   |
| 7.56 | Щит баскетбольный тренировочный (кольцо + сетка)( 4 шт);                                     |

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Общая физическая подготовка» дает системное представление о теории и методике физической культуры, способах проведения учебных занятий.

Приступая к освоению дисциплины «Общая физическая подготовка», обучающийся должен:

- знать роль и значение занятий физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности, основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств, гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- уметь составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики, выполнять общеразвивающие упражнения, соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- владеть (быть в состоянии продемонстрировать) основными гимнастическими, акробатическими и легкоатлетическими упражнениями, техническими действиями в основных спортивных играх и единоборствах.

В ходе практических занятий необходимо вести контроль за физическим состоянием занимающихся, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, правильность выполнения и проведения занятия. Необходимо следить за правильностью составления план-конспектов, с упражнениями и дополнениями. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения не понятных для занимающихся упражнений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям нужно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом нужно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

В ходе практического занятия принимать активное участие в проведении занятия, помогать преподавателю. В ходе проведения занятия можно использовать технические средства и спортивный инвентарь.

В ходе самостоятельной работы студенту, в первую очередь, следует изучить материал, представленный в рекомендованной преподавателем учебной литературе и монографиях. Следует обратить внимание студентов на то обстоятельство, что в библиографический список включены не только базовые учебники, но и более углубленные источники по каждой теме курса.

При изучении научной литературы, необходимо отдавать предпочтение литературе, изданной за последние 10 лет. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения дисциплины.