Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Худин Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.02.2021 13:11:24
Уникальный программный ключ:
08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da145ff153627daf0ee37e75a19

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: 43.03.03 Гостиничное дело

Профиль подготовки: Гостинично-ресторанная деятельность

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость 0 ЗЕТ

Виды контроля в семестрах:

зачет(ы) 2, 4, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	17		18		14,2		17,7		11,2			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	36	36	36	36	28	28	36	36	22	22	158	158
Итого ауд.	36	36	36	36	28	28	36	36	22	22	158	158
Контактная работа	36	36	36	36	28	28	36	36	22	22	158	158
Сам. работа	36	36	36	36	36	36	28	28	34	34	170	170
Итого	72	72	72	72	64	64	64	64	56	56	328	328

Курск 2019

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 08.06.2017 г. № 515 "Об утверждении ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело (уровень бакалавриата)"

Рабочая программа дисциплины "Общая физическая подготовка" предназначена для методического обеспечения дисциплины основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело профиль Гостинично-ресторанная деятельность

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 самосовершенствования 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.**
	Раздел 1.	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	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
1.11	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика	Пр	2	2	0
1.12	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
1.13	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	2	2	0
1.14	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика-бег на короткие дистанции	Пр	2	2	0
1.15	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	2	2	0
1.16	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
1.17	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	2	2	0
1.18	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств//легкая атлетика	Пр	2	2	0
1.19	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ср	2	6	0
1.20	Социально-биологические основы физической культуры	Ср	2	6	0
1.21	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	2	6	0
1.22	Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче контрольных нормативов)	Ср	2	18	0
1.23	Развитие координационных способностей//единоборства	Пр	3	2	0
1.24	Развитие гибкости//пилатес/гимнастика	Пр	3	2	0
1.25	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	3	2	0

1.26	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика	Пр	3	2	0
1.27	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	3	2	0
1.28	Развитие силы, силовой выносливости//атлетическая гимнастика/ тяжелая атлетика	Пр	3	2	0
1.29	Развитие координационных способностей//аэробика	Пр	3	2	0
1.30	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	3	2	0
1.31	Развитие ловкости//гимнастика	Пр	3	2	0
1.32	Развитие гибкости//щейпинг/пилатес	Пр	3	2	0
1.33	Статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек)//атлетическая гимнастика/ шейпинг	Пр	3	2	0
1.34	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	3	2	0
1.35	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	3	2	0
1.36	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	3	2	0
1.37	Развитие скоростной выносливасти//легкая атлетика	Пр	3	2	0
1.38	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	3	2	0
1.39	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	3	2	0
1.40	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	3	2	0
1.41	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ср	3	2	0
1.42	Социально-биологические основы физической культуры	Ср	3	2	0
1.43	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	3	2	0
1.44	Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче контрольных нормативов)	Ср	3	18	0
1.45	Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС)	Ср	3	2	0
1.46	Методика определения и оценка физического здоровья	Ср	3	2	0
1.47	Психофизиологические основы учебного труда	Ср	3	2	0
1.48	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Ср	3	2	0
1.49	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания с оздоровительной и рекреационной направленностью	Ср	3	4	0
1.50	Упражнение с внешним сопротивлением // атлетическая гимнастика/единоборства	Пр	4	2	0

1.51	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	4	2	0
1.52	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.53	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами//гимнастика/аэробика	Пр	4	2	0
1.54	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	4	2	0
1.55	Развитие ловкости//аэробика	Пр	4	2	0
1.56	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	4	2	0
1.57	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	4	2	0
1.58	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.59	Развитие скоростной выносливости//легкая атлетика	Пр	4	2	0
1.60	Развитие общей выносливости//аэробика/легкая атлетика	Пр	4	2	0
1.61	Развитие гибкости//шейпинг/пилатес	Пр	4	2	0
1.62	Развитие ловкости//смешанные эдиноборства	Пр	4	2	0
1.63	Развитие силы, силовой выносливости//тяжелая атлетика/атлетическая гимнастика	Пр	4	2	0
1.64	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Ср	4	4	0
1.65	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	4	4	0
1.66	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	Ср	4	4	0
1.67	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	Ср	4	4	0
1.68	Методика проведения подвижных игр и эстафет	Ср	4	2	0
1.69	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Ср	4	4	0
1.70	Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче контрольных нормативов)	Ср	4	14	0
1.71	Упражнения на быстроту двигательной реакции//легкая атлетика	Пр	5	2	0
1.72	Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	5	2	0
1.73	Упражнения с внешним сопротивлением//атлетическая гимнастика/единобортсва	Пр	5	2	0
1.74	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	4	0

1.75	Упражнения с преодолением собственного веса//гимнастика/многофункциональное многоборье	Пр	5	2	0
1.76	Изометрические упражнения//легкая атлетика	Пр	5	4	0
1.77	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика	Пр	5	4	0
1.78	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	4	0
1.79	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	5	4	0
1.80	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег// легкая атлетика-бег на короткие дистанции	Пр	5	4	0
1.81	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	5	4	0
1.82	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Ср	5	6	0
1.83	Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче норм ГТО)	Ср	5	16	0
1.84	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Ср	5	2	0
1.85	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	5	2	0
1.86	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	5	2	0
1.87	Изометрические упражнения//легкая атлетика	Пр	6	2	0
1.88	Упражнения на растягивания: активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами). Пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//стренчинг/гимнастика	Пр	6	2	0
1.89	Бег 100м; бег 3000м; подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места; поднимание ног в висе до касания перекладины//легкая атлетика	Пр	6	2	0
1.90	Прыжковые упражнения. Бег 10, 15, 20, 30 м. Метание набивных мячей и снарядов//легкая атлетика	Пр	6	2	0
1.91	Бег в анаэробном режиме на отрезках от 50 до 200 м. Челночный бег//легкая атлетика бег на короткие дистанции	Пр	6	2	0
1.92	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств //легкая атлетика	Пр	6	4	0
1.93	Развитие координационных способностей//многофункциональное многоборье	Пр	6	4	0
1.94	Пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах)//аэробика/шейпинг	Пр	6	4	0

1.95	Методика проведения учебно-тренировочного занятия	Ср	6	4	0
1.96	Методика определения и оценка физического развития человека	Ср	6	4	0
1.97	Развитие физических качеств (Подготовка к сдаче норм ГТО)	Ср	6	18	0
1.98	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Ср	6	4	0
1.99	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.	http://www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91	1
Л1.2	Алхасов Д. С. - Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: Учебное пособие - Москва: Издательство Юрайт, 2018.	https://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-ch-chast-1-421510	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.	http://www.iprbookshop.ru/63647.html	1

6.3.1 Перечень программного обеспечения

7.3.1.1	http://195.93.165.10:2280 – Электронный каталог библиотеки КГУ
7.3.1.2	http://elibrary.ru – Научная электронная библиотека
7.3.1.3	http://uisrussia.msu.ru – 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 1х2х0.1м (2 шт);
7.10	Мостик гимнастический (2 шт);

7.11	Перекладина гимнатическая 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 1х2х0.1м (16 шт);
7.21	Стенка гимнастическая (3 шт);
7.22	_____
7.23	Ауд. 728, 305000, г. Курск, ул. Радищева, 29:
7.24	Беговаядорожка LANDICE L 770 PRO TRAINER(1 шт);
7.25	ВелотренажервертикальныйBodi-SolidEnduranceB2.5U(1 шт);
7.26	Гриф для штанги EZ-образный,олимпийский(1 шт);
7.27	Мат гимнастический 1х2х0.1м(2 шт);
7.28	Многофункциональный тренажер Body-SolidGS348P4(1 шт);
7.29	МногофункциональныйтренажерHG5(1 шт);
7.30	Олимпийский гриф штанги прямой, усиленный OB-1200(1 шт);
7.31	Силовой кроссоверSG 801 (1 шт);
7.32	Стенка гимнастическая(7 шт);
7.33	Тренажер гакк-машина /жим ногами под углом 45 градусов Body-SolidGLPH 1100(1 шт);
7.34	Тренажер гребной Concepmодель Ec с компьютером PM4 E PM4(1 шт);
7.35	Тренажер для задней поверхности бедра и спины (глют-машина) Body-SolidPGM 200(1 шт);
7.36	Тренажеры на свободных весах Body-SolidSBL 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 1.145-101 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	Спортивныйзал,ауд. 158, 305000, г. Курск,, ул.Радищева 33:
7.53	Стол для настольного тениса(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 методики физической культуры, способах проведения учебных занятий.
Приступая к освоению дисциплины «Общая физическая подготовкаа», 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.