



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: И.О. Пономаренко
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
и научной работе

Т.А. Пономаренко

«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДОПРИЗЫВНИКА Б1.В.ДВ.05.02

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль(и)) «Физическая культура»

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 4г. 6 м.

Год начала обучения 2020

Заведующий кафедрой _____ /М.Н. Арутюнян/

Декан факультета _____ /Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и)

Бочаров С.С., доцент, кандидат химических наук

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой

Арутюнян М.Н.,

кандидат философ. наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись



«28» мая 2024 г.

«Согласовано»

И.о. заведующего

библиотекой

Клименко А.В.

ФИО, подпись



«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....	7
6. Контроль качества освоения дисциплины.....	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	9
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	11
Приложения.....	13

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Общая физическая подготовка допризывника» – формирование основы теории и практики физической культуры как научно-практической базы допризывника для приобретения профессиональных навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и психофизическую готовность к будущей службе в рядах Вооруженных сил и силовых структур Российской Федерации.

Задачи дисциплины:

1. Формирование знаний умений и навыков уважительного отношения к историческому наследию и социокультурным традициям своего Отечества.
2. Сознательный выбор ценностных ориентиров и гражданской позиции; аргументированное обсуждение и решение проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера.
3. Понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
4. Определение личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
5. Умение отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
6. Применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка допризывника» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1, дисциплинам по выбору 5.

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин: «История», «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт», «Основы медицинских знаний».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Методика обучения и воспитания физической культуре», «Педагогическое мастерство учителя физической культуры», а также для прохождения производственной практики, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-5.Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском	УК-5.3. Демонстрирует уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям своего Отечества.	Освоить вопросы межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. Проявлять уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям своего Отечества.

контекстах.	УК-5.5.Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументировано обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера.	Понимать ценностные ориентиры и иметь гражданскую позицию. Аргументировано обсуждать и решать проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера. Овладеть навыками аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера.
УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Знает теоретические основы физической культуры, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Способен организовать проведение комплекса физических упражнений имеющих оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Применяет навыки организации и проведения мероприятий физкультурно-спортивной деятельности.
	УК-7.2.Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Ознакомиться с основными критериями определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. Определить личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. Применяем навыки определения личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Выявить теоретические основы отбора и формирования комплекса физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

		<p>Отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>Обладает навыками отбора и формирования комплекса физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
	<p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>Ознакомлен с приемами демонстрации применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности .</p> <p>уметь: демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p> <p>владеть: навыками организации и проведения демонстрации применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			8
Контактные часы	Всего:	10,5	10,5
	Лекции (Лек)	2	2
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	6	6
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,5	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2	2
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		53	53
Подготовка к экзамену (Контроль)		8,5	8,5
Вид промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		72	72

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Тема 1. Исторические аспекты общей физической подготовки к службе в вооруженных силах.				6	6	УК-5; УК-7.	Тест, реферат, собеседование
Тема 2. Состояние здоровья лиц допризывного возраста и военнослужащих.				7	7		
Тема 3. Физиологические основы адаптации к военной службе по призыву.		2		8	10		
Тема 4. Развитие комплекса физических качеств – основа общей физической подготовки к службе в вооруженных силах.				8	8		
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе воспитания допризывника.	2			8	10	УК-5; УК-7.	Тест, реферат, собеседование
Тема 6. Методика подготовки и проведения занятий по основам		2		8	10		

физической подготовки допризывника.							
Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием организма допризывника.		2		8	10		
Подготовка к экзамену (Контроль)			8,5		8,5		
Консультация к экзамену (Конс)			2		2		
Форма промежуточной аттестации (экзамен)			0,5		0,5	УК-5; УК-7.	экзамен
Всего за семестр:	2	6	11	53	72		
Итого:	2	6	11	53	72		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой,	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых

<p>вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
--	---	---	--

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.

Основная литература:

1. Беляков, Г. И. Гражданская оборона : учебник для вузов / Г. И. Беляков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16723-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532516>
2. Государственная служба : учебник и практикум для вузов / Е. В. Охотский [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Охотского. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 309 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16275-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530728>
3. Основы военной подготовки : учебное пособие / С. Н. Денисенко, А. Ю. Смирнов, А. М. Хрусталева, И. Г. Штеренберг. — Санкт-Петербург : СПбГИ (ТУ), 2023. — 779 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/353828>

Дополнительная литература:

1. Основы обороны государства и военной службы : учебно-методическое пособие / составители С. К. Сарыг [и др.]. — Кызыл : ТувГУ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175196>
2. Основы обороны государства и военной службы : учебное пособие / составители С. Ю. Рожков [и др.]. — Ставрополь : СКФУ, 2019. — 114 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/309413>
3. Радченко, Д. Г. Военно-патриотическое воспитание обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузах : учебное пособие / Д. Г. Радченко, Т. А. Кондратьев. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 146 с. — ISBN 978-5-86433-784-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147437>
4. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12699-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518637>
5. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : монография / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 378 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-13308-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519344>
6. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580>
7. Основы обороны государства и военной службы : учебно-методическое пособие / составители С. К. Сарыг [и др.]. — Кызыл : ТувГУ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175196>

8. Туганов, Ю. Н. Правовые основы военной службы : учебное пособие для вузов / Ю. Н. Туганов, С. И. Журавлев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13382-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518943>
9. Хрусталеv, А. М. Реферат по основам военной подготовки : методические указания / А. М. Хрусталеv, И. Г. Штеренберг. — Санкт-Петербург : СПбГТИ (ТУ), 2023. — 17 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/353816>
10. Хрусталеv, А. М. Презентация по основам военной подготовки : методические указания / А. М. Хрусталеv, И. Г. Штеренберг. — Санкт-Петербург : СПбГТИ (ТУ), 2023. — 15 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/353819>
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 480с.
12. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов.- М.: Академия, 2006.- 272 с.
13. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 400 с.
14. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ, 2001.- 224 с.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2002. - 480с.
16. Пагиев В.Б., Арутюнян М.Н., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д., Левикин А.Е. Физическая культура : методы преподавания и организации учебно- тренировочного процесса Учебное пособие / под общей редакцией В.Б. Пагиева, - Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на КМВ, 2019.- 244 с.

Периодические издания:

- 1) Научно–методический и информационный журнал «Основы военной службы».

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru

7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (ЛЕСТА), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

Методические материалы по дисциплине «Общая физическая подготовка допризывника»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Тема 3. Физиологические основы адаптации к военной службе по призыву.

Юноши допризывного возраста – особая возрастная и социальная группа. Нарушения вегетативных функций, сердцебиения, сосудистые расстройства. Усиление подкорковых влияний и ослабление тонуса коры головного мозга. Повышенная эмоциональность. Акселерация, децелерация; увеличилось число подростков с пониженным весом и астеническим типом сложения.

Тема 6. Методика подготовки и проведения занятий по основам физической подготовки допризывника.

Методические рекомендации по подготовке и проведению занятий по основам физической подготовки допризывника. Кардионагрузки. Упражнения на развитие максимальной мышечной силы. Развитие скоростных качеств допризывников, выполнение двигательных действий, для развития мышечной силы, а также быстроты движений, координации, выносливости.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием организма допризывника.

Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за состоянием организма. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой, их объем и интенсивность. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, использование тестов для оценки самочувствия и физического состояния.

2. Мозговой штурм

Тема 3. Физиологические основы адаптации к военной службе по призыву.

Форма: практикум генерации идей

Метод: мозговой штурм

Цель: нахождение инновационных путей использования различных видов, форм, методы и типы контроля и оценки знаний и умений учащихся по общей физической подготовке допризывника в реальном учебном процессе

План:

№	Этап	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Результат
1.	Подготовительный	Ознакомление с планом работы, озвучивание главной проблемы занятия	Уяснение логики занятия	Готовность оборудования и мебели для работы
2.	Вступление	Разбиение на 4 группы, выбор 4 секретарей, пояснение ролей генераторов идей, критиков, аналитиков	Рассаживание по группам, уяснение ролей	Готовность групп и секретарей для фиксации результатов

3.	Генерация идей	<p>Формулирование эвристических заданий:</p> <p>для 1 группы – <i>как можно использовать различные виды контроля на уроках</i> <i>Общая физическая подготовка допризывника;</i></p> <p>для 2 группы – <i>как можно использовать различные формы контроля на уроках</i> <i>Общая физическая подготовка допризывника;</i></p> <p>для 3 группы – <i>как можно использовать различные методы контроля на уроках</i> <i>Общая физическая подготовка допризывника;</i></p> <p>для 4 группы – <i>как можно использовать различные типы контроля на уроках</i> <i>Общая физическая подготовка допризывника;</i></p>	Группы выступают в роли генераторов идей, по очереди высказывая свои идеи, секретари их фиксируют	Список идей по каждой группе
4.	Обсуждение	Выступает в роли ведущего обсуждения	Группы выступают в роли критиков идей своих одноклассников	Корректировка списка идей
5.	Практическая реализация идей	Координация работы групп	Группы выступают в роли аналитиков и организуют привязку выработанных идей к конкретным образовательным условиям с учётом критических замечаний, практически реализуют откорректированные идеи	Получение образовательных продуктов по каждой из идей
6.	Презентация результатов	Выступает в роли ведущего презентацию	Группы презентуют результаты согласно алгоритму: - оптимальное решение; - наиболее удачные решения; - необычное решение; - решение «будущего»	Получение образовательных продуктов в виде решений инновационного использования различных видов, форм, методы и типы контроля и оценки знаний и умений учащихся по общей физической подготовке допризывника в реальном учебном процессе

7.	Вывод	Формулирование эвристического задания: выявите особенности, достоинства и недостатки различных видов, форм, методы и типы контроля и оценки знаний и умений учащихся по <i>Общая физическая подготовка допризывника</i> . Какие являются более универсальным?	Выполнение в группе эвристического задания	Формулирование вывода о применимости различных видов, форм, методы и типы контроля и оценки знаний и умений учащихся по <i>общая физическая подготовка допризывника</i> в реальном учебном процессе в зависимости от условий
8.	Рефлексия	Установка на рефлексию	Оценивание работы каждого и группы в целом	Самооценка образовательных достижений

Критерии оценки:

«отлично»– выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, знает основные термины и понятия темы; умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач;

«хорошо»–выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем;

«удовлетворительно»–выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал;

«неудовлетворительно»–выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

Тема 6. Методика подготовки и проведения занятий по основам физической подготовки допризывника.

Форма: практикум генерации идей

Метод: мозговой штурм

Цель: нахождение инновационных путей использования различных видов, форм, методы и типы контроля и оценки знаний и умений учащихся по *Общей физической подготовке допризывников* реальном учебном процессе

План:

№	Этап	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Результат
1.	Подготовительный	Ознакомление с планом работы, озвучивание главной проблемы занятия	Уяснение логики занятия	Готовность оборудования и мебели для работы
2.	Вступление	Разбиение на 4 группы, выбор 4 секретарей, пояснение ролей генераторов идей, критиков, аналитиков	Рассаживание по группам, уяснение ролей	Готовность групп и секретарей для фиксации результатов
3.	Генерация идей	Формулирование эвристических заданий: для 1 группы – <i>как можно использовать различные виды контроля на уроках Общей физической подготовки</i>	Группы выступают в роли генераторов идей, по очереди высказывая свои идеи, секретари их фиксируют	Список идей по каждой группе

		<p><i>допризывника;</i> для 2 группы – <i>как можно использовать различные формы контроля на уроках</i> <i>Общая физическая подготовка</i> <i>допризывника;</i> для 3 группы – <i>как можно использовать различные методы контроля на уроках</i> <i>Общая физическая подготовка</i> <i>допризывника;</i> для 4 группы – <i>как можно использовать различные типы контроля на уроках</i> <i>Общая физическая подготовка</i> <i>допризывника;</i></p>		
4.	Обсуждение	Выступает в роли ведущего обсуждения	Группы выступают в роли критиков идей своих одноклассников	Корректировка списка идей
5.	Практическая реализация идей	Координация работы групп	Группы выступают в роли аналитиков и организуют привязку выработанных идей к конкретным образовательным условиям с учётом критических замечаний, практически реализуют откорректированные идеи	Получение образовательных продуктов по каждой из идей
6.	Презентация результатов	Выступает в роли ведущего презентации	Группы презентуют результаты согласно алгоритму: - оптимальное решение; - наиболее удачные решения; - необычное решение; - решение «будущего»	Получение образовательных продуктов в виде решений инновационного использования различных видов, форм, методы и типы контроля и оценки знаний и умений учащихся по <i>основам военной службы</i> в реальном учебном процессе
7.	Вывод	Формулирование эвристического задания: выявите особенности, достоинства и недостатки различных видов, форм, методы и типы контроля и оценки знаний и умений учащихся по <i>Общая физическая</i>	Выполнение в группе эвристического задания	Формулирование вывода о применимости различных видов, форм, методы и типы контроля и оценки знаний и умений учащихся по <i>Общая физическая</i>

		<i>физическая подготовка допризывника. Какие являются более универсальным?</i>		<i>подготовка допризывника в реальном учебном процессе в зависимости от условий</i>
8.	Рефлексия	Установка на рефлексию	Оценивание работы каждого и группы в целом	Самооценка образовательных достижений

Критерии оценки:

«отлично»– выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, знает основные термины и понятия темы; умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач;

«хорошо»–выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем;

«удовлетворительно»–выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал;

«неудовлетворительно»–выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

2. Деловая игра

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием организма допризывника.

Концепция игры: обучающимся предлагается провести урок «Общая физическая подготовка допризывника» по разделу: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием организма допризывника, в роли тренера дворовой спортивной команды. На выбор предлагаются следующие темы:

1. Существующие методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Методы самоконтроля состояния организма.

3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой, их объем и интенсивность.

4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, использование тестов для оценки самочувствия и физического состояния.

– учитель – готовит технологическую карту урока, демонстрационный и наглядный материал, организует деятельность обучающихся;

– обучающиеся – под руководством учителя выполняют заявленную деятельность, имитируют разный уровень подготовки и освоения материала;

– методисты – анализируют деятельность учителя, формулируют методические рекомендации по совершенствованию образовательного процесса.

Ожидаемый результат: освоение способов деятельности, направленных на выработку алгоритмов правильного поведения учащихся при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и самоконтролем за состоянием организма, как следствие, освоение элементов компетенций УК-5; УК-7.

Критерии оценки:

«отлично»– выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, знает основные термины и понятия темы; умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач;

«хорошо»– выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем;

«удовлетворительно»– выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал;

«неудовлетворительно»– выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

3. Задания для самостоятельной работы

Самостоятельная работа наиболее продуктивная форма учебной и научной деятельности, результатом данной деятельности может быть – реферат, эссе или доклад.

4. Примерные темы для реферата.

1. Подготовка к несению воинской службы в Древней Греции и Древнем Риме.
2. Подготовка рекрутов на Руси и призывников по общей физической подготовке к службе в вооруженных силах РФ.
3. Способы оценки состояния здоровья лиц допризывного и призывного возраста.
4. Комплексная оценка состояния здоровья лиц допризывного и призывного возраста.
5. Региональные особенности состояния здоровья лиц допризывного и призывного возраста.
6. Нарушения состояния здоровья лиц допризывного и призывного возраста.
7. Психические расстройства лиц допризывного и призывного возраста.
8. Нарушения вегетативных функций, сердцебиения, сосудистые расстройства.
9. Акселерация, децелерация; увеличилось число подростков с пониженным весом и астеническим типом сложения.
10. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации) с целью повышения общей физической подготовленность юношей допризывного возраста.
11. Комплексы упражнений воздействующие на все основные группы мышц.
12. Укрепление основных мышечных групп; комплексное развитие двигательных качеств.
13. Формы общей физической и специальной подготовки в системе воспитания допризывника.
14. Подготовка на уроках физической культуры и основах безопасности жизнедеятельности.
15. Формы общей физической и специальной подготовки во внеурочное время.
16. Методические рекомендации по подготовке и проведению занятий по основам физической подготовки допризывника.
17. Кардионагрузки. Упражнения на развитие максимальной мышечной силы. Развитие скоростных качеств допризывников, выполнение двигательных действий, для развития мышечной силы, а также быстроты движений, координации, выносливости.

-
18. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 19. Самоконтроль за состоянием организма.
 20. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой, их объем и интенсивность.
 21. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, использование тестов для оценки самочувствия и физического состояния.

**Оценочные материалы по дисциплине
«Общая физическая подготовка допризывника»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Тестовые материалы

Темы 1-4

Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

Физический труд

Умственный труд

Сельскохозяйственный труд

Интеллектуальный труд

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Сердечная мышца

Ромбовидная мышца

Икроножная мышца

Трапециевидная мышца

В чем проявляется утомление?

Ощущается прилив сил

Улучшается память

Уменьшается сила и выносливость мышц

Улучшается координация

Какие органы входят в выделительную систему?

Почки

Мочевой пузырь

Селезенка

Желчный пузырь

Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

Кувырок

Толкание ядра

Ходьба на лыжах

Езда на велосипеде

В каких клетках крови находится гемоглобин?

Плазма

Лейкоциты

Тромбоциты

Эритроциты

Что является компонентами здорового образа жизни?

Прием энергетических коктейлей

Походы в ночной клуб

Правильное питание и режим дня

Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

Овощи, фрукты и мясные продукты

Каши и молочные продукты

Копченую колбасу

Сладости

Что является вредными привычками?

Курение

Прием алкоголя и наркотиков

Прогулки за городом

Занятия танцами

Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

Повышает жизненные силы и функциональные возможности

Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
Понижает выносливость и работоспособность

Уменьшает количество лет

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Долго отдыхать после каждого упражнения

Пополнять растроченные калории едой и напитками

Больше активно двигаться

Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

Быстрое достижение оздоровительного эффекта

Монотонность занятий ходьбой

Можно заниматься в любом возрасте

Легко дозировать нагрузку по самочувствию

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

Бокс

Ходьба

Плавание

Тяжелая атлетика

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Повышают силовые способности

Увеличивают количество жировой ткани

Улучшают потребление организмом кислорода

Увеличивают эффективность работы сердца

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Техника передвижения

Скорость передвижения

Время пребывания на дистанции

Подбор правильной обуви

Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

более 5 часов

не более 10 минут

не более 30 минут

не менее 30 минут

Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

Не более 80 шагов в минуту

80-100 шагов в минуту

120-140 шагов в минуту

Свыше 140

Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

4 часа

1 час

2 часа

10 минут

Задачи общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания

Воспитание спортсменов массовых разрядов

Воспитание спортсменов высших разрядов

Укрепление здоровья

Гармоничное развитие личности

Каковы задачи мышечной релаксации?

Увеличение длины мышечных волокон

Увеличение толщины мышечных волокон

Выведение продуктов распада из работавших мышц

Снятие напряжения

Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

Развитие силы

Развитие выносливости

Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта

Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

Дополнительная

Основная

Подготовительная

Заключительная

Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

Удары по напряженной мышце

Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других

Произвольное расслабление отдельных мышц

Статическое напряжение

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

Снижает активность физического состояния

Способствует усилению кровообращения и обмена веществ

Повышает работоспособность

Ухудшает настроение

Темы 5-7

Как правильно дышать при выполнении упражнений?

Задерживать дыхание

Не обращать внимания на дыхание

Ритмично

Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Сколько захочется

2-4 раза

Более 20-30 раз

Не менее 8-12 раз

С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?

Упражнения для спины и брюшного пресса

Упражнения на гибкость

Упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения

Ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

Ни о чем не думать

Повторять упражнение всего 2 раза

Сознательно напрягать соответствующие мышцы

Имитировать преодоление того или иного сопротивления

Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития качества силы

Упражнения для мышц ног

Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

Прыжки

Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

Поднимание ног и таза лежа на спине

Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

Поднимание ног и таза лежа на спине

Повороты и наклоны туловища

Отжимания

Подтягивание в висе на перекладине

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Прыжки

Приседания

Подтягивание в висе

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер

стараться не двигаться в течение нескольких часов

сидеть неподвижно не более 20 минут

держат спину и шею ровно

Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?

Средством развития физических качеств

Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний

Средством повышения работоспособности

Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?

Ничего не делать

Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз

Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц

Подвинуть ближе монитор компьютера

Назовите правила правильного положения при сидении на стуле

Сидеть, закинув ногу за ногу

Держать верхнюю часть спины и шею прямо

Чаще менять положение ног

Сидеть долго в одном положении

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

+30С, в дальнейшем повышая температуру воды

+50С, в дальнейшем снижая температуру воды

+30С, в дальнейшем снижая температуру воды

+50С, в дальнейшем повышая температуру воды

Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

День недели

Время суток

Температура воздуха

Влажность

В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?

Закаливать организм следует:

в зависимости от режима дня

от 2 до 5 раз в год

без длительных перерывов

круглогодично

Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе

Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби

Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной

Воздушные ванны, обтирание, обливание

Назовите виды воздушных ванн:

Ледяные

Горячие

Индифферентные

Летние

Какую пищу называют «органической», «живой»?

Мясо

Морепродукты

Овощи

Орехи

Какие продукты вызывают избыточный вес?

Овощи

Фрукты

Жареные и жирные блюда

Сосиски

При каких условиях вес человека будет стабильным?

При получении недостаточного количества калорий

При получении количества энергии равной расходуемой

При ежедневных активных занятиях спортом

При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать

Назовите продукты с низким гликемическим индексом?

Свекла

Бананы

Греча

Макаронны

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

Картофель

Яйца

Орехи

Масло сливочное

Критерии оценки:

«отлично» - от 86 до 100% правильных ответов

«хорошо» - от 71 до 85% правильных ответов

«удовлетворительно» - от 50 до 70% правильных ответов

«неудовлетворительно» - от 0 до 49% правильных ответов

«2»		«3»		«4»		«5»	
0	49%	50	70%	71	85%	86	100%

1.2. Вопросы для собеседования

1. Общая физическая подготовка юношей в Древней Греции и Древнем Риме.
2. Подготовка рекрутов на Руси и призывников по общей физической подготовке к службе в вооруженных силах РФ.
3. Способы оценки состояния здоровья лиц допризывного и призывного возраста.
4. Комплексная оценка состояния здоровья лиц допризывного и призывного возраста.
5. Региональные особенности состояния здоровья лиц допризывного и призывного возраста.
6. Нарушения состояния здоровья лиц допризывного и призывного возраста.
7. Психические расстройства лиц допризывного и призывного возраста.
8. Нарушения вегетативных функций, сердцебиения, сосудистые расстройства.
9. Акселерация, децелерация; увеличилось число подростков с пониженным весом и астеническим типом сложения.
10. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации) с целью повышения общей физической подготовленность юношей допризывного возраста.
11. Комплексы упражнений воздействующие на все основные группы мышц.
12. Укрепление основных мышечных групп; комплексное развитие двигательных качеств.
13. Формы общей физической и специальной подготовки в системе воспитания допризывника.
14. Подготовка на уроках физической культуры и основах безопасности жизнедеятельности.
15. Формы общей физической и специальной подготовки во внеурочное время.
16. Методические рекомендации по подготовке и проведению занятий по основам физической подготовки допризывника.
17. Кардионагрузки их виды и специфика применения.
18. Упражнения на развитие максимальной мышечной силы.
19. Развитие скоростных качеств допризывников, выполнение двигательных действий, для развития мышечной силы.
20. Развитие быстроты движений, координации, выносливости.
21. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Самоконтроль за состоянием организма.
23. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой, их объем и интенсивность.
24. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, использование тестов для оценки самочувствия и физического состояния.

Критерии оценки:

«отлично» - выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

«хорошо» - выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

«удовлетворительно» - выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал.

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Общая физическая подготовка.
2. Роль физической культуры в подготовке допризывника.
3. Функции общей физической подготовки.
4. Физическая подготовленность (понятие и общая характеристика).
5. Физическая тренировка (понятие, цель, задачи, принципы).
6. Физическая нагрузка (общая характеристика, основные требования).
7. Виды физической подготовки
8. Систематичность занятий как основа повышения работоспособности
9. Динамика нагрузки и ее виды
10. Физическое упражнение и его виды
11. Понятие нагрузки в физическом упражнении
12. Характеристика видов отдыха
13. Особенности стандартного и переменного упражнения
14. «Круговая тренировка»
15. Понятие двигательного умения и навыка. Этапы обучения движениям
16. Структура тренировочного занятия
17. Понятие общей и моторной плотности занятия
18. Вработывание и его особенности. Понятие «кислородного долга»
19. Устойчивое состояние и его особенности. «Мертвая точка» и «второе дыхание»
20. Утомление и восстановление и их особенности
21. Виды мощности физической работы по интенсивности и продолжительности. Виды энергообеспечения
22. Методика определения частоты сердечных сокращений («пульсометрия»)
23. Тренировочные зоны по ЧСС
24. Особенности физической нагрузки, восстановления и отдыха по ЧСС
25. Сила и виды ее проявления
26. Характеристика силовых упражнений
27. Особенности развития силы непредельными отягощениями («до отказа»)
28. Особенности статических упражнений

-
29. Регулирование дыхания и выбор положения тела при силовых упражнениях
 30. Быстрота и виды ее проявления
 31. Виды проявления реакции
 32. Выносливость и ее виды
 33. Факторы, определяющие степень развития выносливости
 34. Ловкость и ее виды
 35. Гибкость и ее виды
 36. Взаимосвязь физических качеств
 37. Особенности методики увеличения мышечной массы
 38. Особенности методики уменьшения веса тела
 39. Правила контроля и дозирования физической нагрузки.
 40. Физические качества (общая характеристика).
 41. Физическое качество – сила (понятие, основы методики развития).
 42. Физическое качество – быстрота (понятие, основы методики развития).
 43. Физическое качество – выносливость (понятие, основы методики развития).
 44. Физическое качество – ловкость (понятие, основы методики развития).
 45. Физическое качество – гибкость (понятие, основы методики развития).
 46. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (особенности, основные требования).
 47. Воздействие физических упражнений на организм человека (общая характеристика).
 48. Медицинский контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
 49. Средства восстановления физической работоспособности.
 50. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
 51. Двигательная активность – основа здорового образа жизни.
 52. Требования личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
 53. Повышение работоспособности средствами физической культуры.
 54. Физическая нагрузка с учетом возрастных особенностей организма человека.
 55. Меры безопасности и предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями.
 56. Физическая культура в системе патриотического воспитания молодежи.
 57. Учебное занятие по физической культуре (виды учебных занятий, составные части, общая характеристика).
 58. Тестирование в процессе учебно-тренировочной деятельности (аттестационные требования, критерии оценки).
 59. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, основные требования).
 60. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, последовательность выполнения).
 61. Специальные подготовительные упражнения (общая характеристика, основные требования).
 62. Основная часть учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, основные требования).
 63. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, основные требования).

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
6.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от	28.05.2024 г.

	лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	28 мая 2024 г.	
--	--	----------------	--