



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
"Общая физическая подготовка"

Специальность:	31.05.01 Лечебное дело
Направленность программы:	Лечебное дело
Уровень программы:	Специалитет
Форма обучения	очная
Год(ы) набора	2023 год

Москва, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общая информация об учебной дисциплине
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины
4. Материально-техническое обеспечение
5. Методические рекомендации обучающихся

АННОТАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Общая физическая подготовка
Специальность:	31.05.01 Лечебное дело
Специализация:	Лечебное дело
Уровень программы:	Специалитет
Форма обучения	очная
Год(ы) набора:	2023 год
Кафедра (базовая)	Физическая культура и спорт
Составители (разработчики) программы:	Косихин В.П., д.пед. наук, доц.
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	0 зачетных единиц
Период обучения:	очная: семестр 01; семестр 02; семестр 03; семестр 04; семестр 05; семестр 06
Курсовая работа / курсовой проект:	нет
Промежуточная аттестация	зачет (семестр 01); зачет (семестр 02); зачет (семестр 03); зачет (семестр 04); зачет (семестр 05); зачет (семестр 06)
Краткое содержание дисциплины (дидактика)	«Общая физическая подготовка» является дисциплиной по выбору учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена с учётом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации направлений подготовки уровня специалитета. В содержание дисциплины входят разделы: Циклические виды двигательной деятельности и Ациклические виды двигательной деятельности. Раздел Циклические виды двигательной деятельности включают практические занятия по темам «легко-атлетические упражнения», «аэробика», «скандинавская ходьба». Раздел Ациклические виды двигательной деятельности включают практические занятия по темам «оздоровительная гимнастика», «атлетическая гимнастика», «волейбол», «баскетбол», «мини-футбол».
Компетенции	УК-7

1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина «Общая физическая подготовка» (далее – Дисциплина) Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы специальности 31.05.01 Лечебное дело (далее - ОПОП) специализация Лечебное дело составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 988.

Дисциплина относится к: часть, формируемая участниками образовательных отношений.

1.1 Компетенции, индикаторы достижения компетенций, результаты освоения по дисциплине

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты освоения по дисциплине		
			Знать	Уметь	Практический опыт
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.02 Контролирует состояние своей физической подготовленности, исходя из принципа равномерного распределения физических нагрузок с учетом индивидуальных характеристик УК-7.03 Поддерживает должный уровень физической подготовленности на основе технологий здоровьесбережения	методику развития и совершенствования физических качеств формирования двигательных навыков.	использовать средства физической культуры самостоятельной физической тренировке.	навыками самоконтроля за физическим состоянием в процессе физической тренировки, служебной и повседневной видах деятельности.

1.2 Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины:

формирование у будущих специалистов универсальных компетенций, компетенций физической культуры, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, способности к самоконтролю и самообразованию

Задачами изучения дисциплины являются:

- овладение системой теоретических знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии, приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.¶

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е.

очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость дисциплины						
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	Всего
Общая трудоемкость, час.	54	54	54	54	54	58	328
Контактная работа (всего):	32	32	32	32	32	32	192
Практическая работа	32	32	32	32	32	32	192
Самостоятельная работа (всего):	22	22	22	22	22	26	136
Самостоятельная работа	21	21	21	21	21	25	130
Часы на контроль (к зачету/экзамену)	1	1	1	1	1	1	6
Форма промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	

2.2 Разделы дисциплины, виды занятий и контроль.

очная форма обучения

Семестр 05

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости
		Практическая работа	Самостоятельная работа	Всего часов	
1	Ациклические виды двигательной деятельности: «баскетбол»	32	21	53	тестирование (автоматизированный контроль); контрольная работа
Всего		32	21	53	

очная форма обучения

Семестр 01

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости
		Практическая работа	Самостоятельная работа	Всего часов	
1	Циклические виды двигательной деятельности: «легко-атлетические упражнения»	32	21	53	тестирование (автоматизированный контроль); контрольная работа
Всего		32	21	53	

очная форма обучения

Семестр 04

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости
		Практическая работа	Самостоятельная работа	Всего часов	
1	Ациклические виды двигательной деятельности: «волейбол»	32	21	53	тестирование (автоматизированный контроль); контрольная работа
Всего		32	21	53	

очная форма обучения

Семестр 02

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости
		Практическая работа	Самостоятельная работа	Всего часов	
1	Циклические виды двигательной деятельности: «аэробика»	32	21	53	тестирование (автоматизированный контроль); контрольная работа
Всего		32	21	53	

очная форма обучения

Семестр 03

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости
		Практическая работа	Самостоятельная работа	Всего часов	
1	Ациклические виды двигательной деятельности: «атлетическая гимнастика»	32	21	53	тестирование (автоматизированный контроль); контрольная работа
Всего		32	21	53	

очная форма обучения

Семестр 06

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Количество часов			Форма текущего контроля успеваемости
		Практическая работа	Самостоятельная работа	Всего часов	
1	Ациклические виды двигательной деятельности: «мини-футбол»	32	25	57	тестирование (автоматизированный контроль); контрольная работа
Всего		32	25	57	

2.3. Содержание дисциплины.

Все формы обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Циклические виды двигательной деятельности: «легко-атлетические упражнения»	Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.¶Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).¶Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.¶Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.¶Техника специальных упражнений для прыжков в длину. Прыжки с места в длину, тройной, пятикратной; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги».¶

2	Циклические виды двигательной деятельности: «аэробика»	Обычная ходьба– марш. Ходьба ноги врозь– ноги вместе. V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг с поворотом кругом. Скрестный шаг. Выставление ноги на носок. Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали. Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь. Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей. Поднимание прямых ног. Кик. Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад. Приставной шаг. Приставной шаг с полуприседом. Приседание . Переменные скрестные шаги в сторону. Выпад. Мамбо. Бег. Прыжки, ноги врозь. Упражнение для двуглавой мышцы плеча. Упражнения для трехглавой мышцы плеча. Упражнения для грудных мышц. Упражнение для дельтовидной мышцы. Разучивание новых элементов. Разучивание и совершенствование соревновательных комбинаций. Ознакомление с различными видами аэробики.¶Особенности занятий студентов с нарушениями слуха, с нарушением зрения, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с ОВЗ и инвалидностью, обусловленной соматическими заболеваниями. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе. ОРУ, адаптированные специальные упражнения. Системы оздоровительной физической культуры. Комбинированные оздоровительные программы. Основы техники. Подбор палок; удерживание ручки палок, постановка палок при шаге, держание палок при ходьбе; движение палок при ходьбе, управление палками, постановка стоп при ходьбе; работа рук; работа ног. Техника движения. Регулирование нагрузки на позвоночный столб при ходьбе. Кардиотренировка. Темп ходьбы Способы дыхания при ходьбе. Освоение методики шага. Этапы шага: произвольное координирование одновременного движения вперед руки, противоположной ноге; отработка ритма движений; полноценная ходьба варьирование интенсивности нагрузок. Быстрый темп «тройных» шагов. Широкий шаг. Параллельное движение рук и ног. Скандинавская ходьба общая оздоровительная (оздоровительный уровень). Скандинавская ходьба специальная оздоровительная.¶
3	Циклические виды двигательной деятельности: «скандинавская ходьба».	Особенности занятий студентов с нарушениями слуха, с нарушением зрения, с нарушением опорно-двигательного аппарата, с ОВЗ и инвалидностью, обусловленной соматическими заболеваниями. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Легкоатлетическая подготовка (адаптивные виды) на свежем воздухе. ОРУ, адаптированные специальные упражнения. Системы оздоровительной физической культуры. Комбинированные оздоровительные программы. Основы техники. Подбор палок; удерживание ручки палок, постановка палок при шаге, держание палок при ходьбе; движение палок при ходьбе, управление палками, постановка стоп при ходьбе; работа рук; работа ног. Техника движения. Регулирование нагрузки на позвоночный столб при ходьбе. Кардиотренировка. Темп ходьбы Способы дыхания при ходьбе. Освоение методики шага. Этапы шага: произвольное координирование одновременного движения вперед руки, противоположной ноге; отработка ритма движений; полноценная ходьба варьирование интенсивности нагрузок. Быстрый темп «тройных» шагов. Широкий шаг. Параллельное движение рук и ног. Скандинавская ходьба общая оздоровительная (оздоровительный уровень). Скандинавская ходьба специальная оздоровительная.
4	Ациклические виды двигательной деятельности: «оздоровительная гимнастика»	Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команды.¶Общеподготовительные (О.П.У.) упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально, О.П.У, с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели и др.), О.П.У. у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов.¶Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты и ловкости; для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию; комплексы корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.¶Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах и упорах.¶Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.¶Утренняя гигиеническая гимнастика. Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.¶Физкультурная пауза (минутка). Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления, Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.¶Производственная гимнастика вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.¶Вольные упражнения: комбинации на 32 и 48 счетов с использованием общеподготовительных упражнений, освоенных акробатических элементов, с включением танцевальных элементов.¶

5	Ациклические виды двигательной деятельности: «атлетическая гимнастика»	1. Упражнения с собственным весом: приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; подтягивания на перекладине на одной, двух руках; поднимание туловища лежа на животе, на спине; из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; одновременное поднятие ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п. ¶2. Упражнения с отягощением: упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелями, штангой, блоками и т.п. Для приседания: приседания в уступающем режиме с дополнительным весом; с задержкой в приседе; полуприседания с большим весом; приседания с прыжками; приседания с широкой и узкой расстановкой ног; приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом; разгибания ног сидя; сгибания ног лёжа; приседания с весом на поясе; сведение и разведение ног в специальном тренажёре; изометрические упражнения. Для жима лежа: жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом; с задержкой на груди; жим со стоек от груди; жим под углом вверх и вниз головой; разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье; отжимания от брусьев; отжимания от пола с хлопком; разгибание рук лёжа и стоя; полу жим, жим стоя с груди и со спины; жим гантелей, подём гантелей через стороны; изометрические упражнения. Для тяги: тяга классическая; тяга сумо; тяга с цепями; тяга с остановками; изометрическая тяга; тяга с удержанием; тяга с подставок; тяга с плитов; тяговые съёмы; тяга с моста различным хватом; тяга до колен; наклоны со штангой на плечах; тяга станова (с прямыми ногами); наклоны на козле.¶3. Имитационные упражнения: Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга, гиревого спорта, армреслинга, рукопашного боя и др.¶
6	Ациклические виды двигательной деятельности: «волейбол»	Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед. Сочетания способов перемещений.¶Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи сверху из глубины площадки.¶Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней и верхней прямой подачи в зону нападения; сверху двумя руками, снизу двумя руками, с подачи в зонах 6, 1, 5 и передача в зонах 3,2; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зонах 4,3,2.¶
7	Ациклические виды двигательной деятельности: «баскетбол»	Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).¶Техника владения мячом. Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).¶Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.¶Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.¶Ведение мяча: на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.¶Обманные действия: финт на рывок, финт но бросок, финт но проход.¶
8	Ациклические виды двигательной деятельности: «мини-футбол»	Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.¶Техника владения мячом. Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резаные удары, удары с лета, с полулета.¶Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.¶Способы остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.¶Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема.¶Обучение финтам. Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».¶Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.¶Обучение вбрасыванию мяча.¶Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетящих мячей. Ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.¶

2. 4. Тематический план занятий: Практическая работа.

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы для вида работ: Практическая работа	Количество часов	Форма текущего контроля успеваемости	Код формируемой компетенции
Семестр 05				

1	<p>Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).</p> <p>Техника владения мячом. Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).</p> <p>Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.</p> <p>Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.</p>	32	Контрольная работа	УК-7
Всего		32		
Семестр 01				
1	<p>Обучение технике бега и спортивной ходьбы. Обучение беговым и прыжковым упражнениям. Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение старту, бегу по прямой и на виражах.</p> <p>Обучение последовательности выполнения упражнений разминки. Развитие общей выносливости средствами бега.</p>	32	Контрольная работа	УК-7
Всего		32		
Семестр 04				
1	<p>Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед. Сочетания способов перемещений.</p> <p>Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи сверху из глубины площадки.</p>	32	Контрольная работа	УК-7
Всего		32		
Семестр 02				
1	<p>Обучение технике выполнения упражнений в различных видах аэробики. Обычная ходьба– марш. Ходьба ноги врозь– ноги вместе. V-шаг (V-Step– ви-степ). Шаг с поворотом кругом. Скрестный шаг. Выставление ноги на носок. Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали. Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь. Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей. Поднимание прямых ног. Кик. Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад. Приставной шаг. Приставной шаг с полуприседом. Приседание . Переменные скрестные шаги в сторону. Выпад. Мамбо. Бег. Прыжки, ноги врозь.</p>	32	Контрольная работа	УК-7
Всего		32		
Семестр 03				
1	<p>1. Упражнения с собственным весом: приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.; приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно; отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке; подтягивания на перекладине на одной, двух руках; поднимание туловища лежа на животе, на спине; из положения лежа на спине, ноги согнуты поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена; одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.</p> <p>2. Упражнения с отягощением: упражнения на развитие силовых качеств с гирей, гантелями, штангой, блоками и т.п. Для приседания: приседания в уступающем режиме с дополнительным весом; с задержкой в приседе; полуприседания с большим весом; приседания с прыжками; приседания с широкой и узкой расстановкой ног; приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом; разгибании ног сидя; сгибании ног лёжа; приседания с весом на поясе; сведение и разведение ног в специальном тренажёре; изометрические упражнения. Для жима лежа: жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом; с задержкой на груди; жим со стоек от груди; жим под углом вверх и вниз головой; разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье; отжимания от брусьев; отжимания от пола с хлопком; разгибание рук лёжа и стоя; полу жим, жим стоя с груди и со спины; жим гантелей, подъём гантелей через стороны; изометрические упражнения. Для тяги: тяга классическая; тяга сумо; тяга с цепями; тяга с остановками; изометрическая тяга; тяга с удержанием; тяга с подставок; тяга с плитов; тяговые съёмы; тяга с моста различным хватом; тяга до колен; наклоны со штангой на плечах; тяга станова (с прямыми ногами); наклоны на козле.</p> <p>3. Имитационные упражнения: Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга, гиревого спорта, армреслинга, рукопашного боя и др.</p>	32	Контрольная работа	УК-7
Всего		32		
Семестр 06				

1	Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°. Техника владения мячом. Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полуклета. Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба. Способы остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой. Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема. Обучение финтам. Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара». Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом. Обучение вбрасыванию мяча. Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полувисоких мячей, ловля высоколетающих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.	32	Контрольная работа	УК-7
Всего		32		
Итого		192		

2. 5. Тематический план занятий: Самостоятельная работа.

очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы для вида работ: Самостоятельная работа	Количество часов	Форма текущего контроля успеваемости	Код формируемой компетенции
Семестр 05				
1	История возникновения и развития баскетбола. Баскетбол в системе физического воспитания. России. Характеристика баскетбола как средства физического воспитания. Влияние занятий баскетбола на организм занимающихся. Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу. Особенности проведения занятий по баскетболу в вузе. Классификация техники баскетбола. Техника передвижений в нападении и в защите. Ловля мяча. Классификация передач. Передача мяча. Классификация передач. Ведение мяча. Классификация ведения. Броски в корзину. Классификация бросков. Понятия техники и тактики игры в баскетбол. Классификация тактики баскетбола. Индивидуальные тактические действия в нападении и в защите. Групповые взаимодействия в нападении и в защите. Командные взаимодействия в нападении и в защите. Техника безопасности и профилактика (предупреждение) травматизма при занятиях баскетболом. Виды подготовки в баскетболе и их значение. Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов. Структура, организация и содержание занятий баскетболом. Правила игры в баскетболе. Эволюция правил. Техническо-тактическая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболистов. Структура, тренировочных занятий баскетболом. Виды и значение соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований. Характеристика основных документов для проведения соревнований по баскетболу	21	Тестирование (Автоматизированный контроль)	УК-7
Всего		21		
Семестр 01				
1	Понятия «легкая атлетика». Оздоровительное значение легкоатлетических упражнений. Воспитательное и образовательное значение легкоатлетических упражнений. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика в системе физического воспитания в учебных заведениях. Общая характеристика, структура и содержание занятий по легкой атлетике в вузе. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника прыжка в длину с места. Техника тройному прыжку с места. Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на средние и длинные дистанции. Виды спортивной подготовки в легкой атлетике. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая и теоретическая подготовка. Психологическая подготовка и воспитание волевых качеств. Классификация видов легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Организация курса легкой атлетики в вузе. Сущность спортивных соревнований. Общее планирование и организация соревнований. Цели и задачи спортивной тренировки легкоатлетов. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлетов. Определение индивидуальных особенностей легкоатлета. Контроль и учёт тренировочных нагрузок. Построение, содержание тренировки легкоатлета. Структура учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Нагрузка в тренировке легкоатлета. Легкоатлетическое многоборье. Меры профилактики травматизма. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой.	21	Тестирование (Автоматизированный контроль)	УК-7
Всего		21		
Семестр 04				

1	Зарождение и развитие игры в мире. История возникновения и развития волейбола в нашей стране. История возникновения и развития волейбола за рубежом. Эволюция правил игры в волейболе. Волейбол в системе физического воспитания. Волейбол как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Основные понятия и терминология. Характеристика игры. Классификация техники игры в волейбол. Техника перемещений волейболиста. Краткая характеристика. Техника нападения. Техника защиты. Передачи мяча. Способы передач. Классификация подач. Нападающие удары. Краткая характеристика. Техника блокирования. Основные понятия тактики игры. Классификации тактики игры. Индивидуальные тактические действия при игре в нападении. Индивидуальные тактические действия в обороне (защите). Групповые тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Командные тактические действия в нападении. Организация и проведение соревнований. Краткая характеристика. Функции игроков в волейболе. Организация и проведение соревнований. Структура тренировок волейболистов. Общей и специальной физической подготовки в волейболе. Характеристика и содержание тренировочного занятия.	21	Тестирование (Автоматизированный контроль)	УК-7
Всего		21		
Семестр 02				
1	Характеристика аэробики. Разновидности аэробики и особенности проведения занятий. Оздоровительная аэробика. Спортивная аэробика. Прикладная аэробика. Основные направления оздоровительной аэробики. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой. Методика проведения занятий степ-аэробикой. Организация проведения занятий. Методы, используемые при проведении занятий. Характеристика физических качеств.	21	Тестирование (Автоматизированный контроль)	УК-7
Всего		21		
Семестр 03				
1	Зарождение силовых видов спорта. Становление пауэрлифтинга, армрестлинга, гиревого спорта, тяжелой атлетики, атлетической гимнастики и др. История развития силовых видов спорта в СССР и России. Методика тренировок в силовых видах спорта. Основные соревновательные дисциплины Федераций России. Проблема подготовки в силовых видах спорта. Особенности учебно-тренировочного процесса у девушек. Влияние силовых упражнений на организм занимающихся.	21	Тестирование (Автоматизированный контроль)	УК-7
Всего		21		
Семестр 06				
1	Понятие и характеристика игры в мини-футбол. Современные требования к игре. История мини-футбола в России. Игровая площадка и мяч. История развития мини-футбола. Понятие и характеристика игры в мини-футбол. Игровая площадка и мяч. Правила игры в мини-футболе. виды подготовки спортсменов в мини-футболе. Понятие техника и тактика игры. Классификация техники игры в мини-футболе. Основные комбинации игры в защите и нападении. Основные схемы игры в защите и нападении. Техника нападения и техника защиты. Техника владения мячом полевых игроков. Техника владения мячом вратаря. Классификации техники игры. Критерии высшего технического мастерства. Тактика нападения и тактика защиты. Индивидуальные тактические действия полевых игроков в нападении без мяча. Индивидуальные тактические атакующие действия с мячом. Групповые действия в атаке. Командные действия в атаке. Понятия стратегии и тактики игры. Взаимосвязь стратегии, тактики и техники игры. Индивидуальные действия в обороне. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне. Характеристика техники передвижения. Классификация способов техники ударов по мячу. Характеристика техники ведения мяча. Обманные движения (финты). Организация и проведение соревнований по мини-футболу. Особенности технической и тактической подготовки вратаря. Приёмы техники игры вратаря и их характеристика. Характеристика техники передвижения полевого игрока и вратаря. Виды спортивной подготовки.	25	Тестирование (Автоматизированный контроль)	УК-7
Всего		25		
Итого		130		

2.6 Курсовая работа (проект)

Курсовая работа/проект не предусмотрен(а)

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной Дисциплины представлено в Приложении к настоящей рабочей программе дисциплины.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой

Основное оборудование:

Комплект учебной мебели для обучающихся (стол, стул);

Рабочее место преподавателя (стол, стул)

Компьютер с выходом в интернет и обеспечением доступа в ЭИОС Университета;

Технические средства обучения:

Мультимедийное оборудование (проектор, экран), наглядные материалы – схемы плакаты

Учебная аудитория для проведения промежуточной аттестации

Основное оборудование:

Рабочее место преподавателя (стол, стул, компьютер с выходом в интернет и доступом в ЭИОС Университета) Комплект учебной мебели для обучающихся и компьютеры с выходом в Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС Университета

Технические средства обучения:

Мультимедийное оборудование (проектор, экран)

Помещение для самостоятельной работы обучающихся

оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной Университета

Помещение структурного подразделения Университета, предназначенное для проведения практической подготовки

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

5.1. Организация образовательного процесса по дисциплине.

Образовательный процесс по Дисциплине проводится в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторная и внеаудиторная) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей Программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение Дисциплины с учётом лекционного материала, представленного в тематическом плане Программы, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задание.

В рамках занятий обучающиеся выполняют коллективные и индивидуальные задания в предметной области, соответствующей задачам профессиональной деятельности. Выполненные контрольные задания оформляются в виде отчетов (при наличии), которые впоследствии обучающийся обязан защитить.

5.2. Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой Дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающей:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций, практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные и иные ресурсы;
- перечень вопросов промежуточной аттестации.

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объёме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по Дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить Дисциплину и создать хорошую базу для сдачи промежуточной аттестации.

Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция знакомит с новым учебным материалом, разъясняет учебные элементы, трудные для понимания, систематизирует учебный материал и ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите преподавателю на лекции.

Порядок подготовки к занятиям заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выпишите основные термины;
- ответьте на контрольные вопросы по занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;
- определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее во время текущих консультаций преподавателя;
- выполните домашнее задание.

При подготовке учтите, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- рабочая программа Дисциплины в части целей, перечня знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Образовательный процесс по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:
практическая работа (практические занятия);
самостоятельная работа обучающихся.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом материала, представленного в тематическом плане программы, выполняют домашние задания, осуществляют подготовку к зачету. Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 2.2. настоящей программы.

Текущая аттестация по дисциплине. Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом университета (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса с применением балльно-рейтинговой системы оценки качества обучения.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине. Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель (лектор) по итогам текущей аттестации.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан их отработать.

Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине. В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения до начала зачётно-экзаменационной сессии (по графику отработок учебных занятий на кафедре). Обучающиеся, в виде исключения (при наличии уважительной причины) могут осуществлять отработку занятий (учебных заданий) в период зачётно-экзаменационной сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший лекционное занятие, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

Промежуточная аттестация по дисциплине. В качестве формы итогового контроля промежуточной аттестации дисциплины определен зачёт

На промежуточной аттестации обучающийся оценивается: на зачете – зачтено; не зачтено на основании рейтинговых баллов.

Зачёт, как промежуточная аттестация, осуществляется автоматически, в случае выполнения рабочей программы дисциплины в полном объеме. Средняя оценка успеваемости по дисциплине выводится преподавателем, но не выставляется в ведомость.

Текущая аттестация по дисциплине

Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с локальным актом университета (положением), регламентирующим проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и организации учебного процесса с применением балльно-рейтинговой системы оценки качества обучения.

Промежуточная аттестация по дисциплине.

Форма промежуточной аттестации определена учебным планом.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

6.1. Текущая аттестация (текущий контроль)

Текущая аттестация (контроль) предусматривает оценку знаний обучающихся в семестровый период и осуществляется на занятиях лекционного типа (лекциях), а также практических занятиях и на самостоятельной работе и на иной контактной работе.

Критериями оценивания выступают: полнота и глубина усвоения фактического материала по теме занятия; осознанность, гибкость и конкретность в толковании используемого материала для обсуждений; действенность знаний, умение применять знания на практике в процессе обсуждения конкретного задания.

Оценка знаний в рамках текущей аттестации может также осуществляться в форме автоматизированного контроля (тестирования) в системе e-Learning.

6.2. Промежуточная аттестация

В итоговой оценке промежуточной аттестации учитывают: полноту знания учебного материала по теме, степень активности студента на занятиях в семестре; логичность изложения материала; аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

6.2.1. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся по освоению компетенций.

Индекс	Содержание компетенции в соответствии с ОПОП	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Общие требования (характеристика планируемых результатов)		Уровни освоения компетенции (шкала)		
					Высокий (продвинутый)	Хороший (базовый)	Достаточный (минимальный)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.02 Контролирует состояние своей физической подготовленности, исходя из принципа равномерного распределения физических нагрузок с учетом индивидуальных характеристик УК-7.03 Поддерживает должный уровень физической подготовленности на основе технологий сохранения	Знать	методику развития и совершенствования физических качеств, формирования двигательных навыков.	ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся правильно интерпретирует полученный результат.	ответ в целом правильный, однако присутствуют замечания, которые не носят существенный характер. Ответ логически выстроен, использована профессиональная терминология.	ответ в основном правильный, частично использована профессиональная терминология, обучающийся допускает неточности в ответе.
			Уметь	использовать средства физической культуры в самостоятельной физической тренировке.			
			Практические навыки (владеть)	навыками самоконтроля за физическим состоянием в процессе физической тренировки, служебной и повседневной видах деятельности.			

6.2.2. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся по дисциплине.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблицах, и носит балльный характер.

Критерии оценки образовательных результатов обучающихся

Качество освоения ОПОП - рейтинговые баллы	Оценка зачета (нормативная)	Уровень достижений компетенций	Критерии оценки образовательных результатов
85-100	Зачтено	Высокий (продвинутый)	<p>ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом, рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 90-100.</p> <p>При этом, на занятиях, обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагал учебно-программный материал, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, предусмотренные программой. Причем обучающийся не затруднялся с ответом при видоизменении предложенных ему заданий, правильно обосновывал принятое решение, демонстрировал высокий уровень усвоения основной литературы и хорошо знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины.</p> <p>Как правило, оценку «отлично» выставляют обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.</p> <p>Сформированность компетенций на высоком (продвинутом) уровне проявляется на уровне ее освоения согласно шкале п. 4.2.1 настоящей программы.</p> <p>Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся с учётом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>
70-84	Зачтено	Хороший (базовый)	<p>ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший осознанное (твердое) знание учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом, рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 66-89.</p> <p>На занятиях обучающийся грамотно и по существу излагал учебно-программный материал, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владел необходимыми навыками и приёмами их выполнения, уверенно демонстрировал хороший уровень усвоения основной литературы и достаточное знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины.</p> <p>Как правило, оценку «хорошо» выставляют обучающемуся, показавшему систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p> <p>Сформированность компетенций на хорошем (базовом) уровне проявляется на уровне ее освоения согласно шкале п. 4.2.1 настоящей программы.</p> <p>Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся с учётом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>

60-69	Зачтено	Достаточный (минимальный)	<p>ЗАЧТЕНО заслуживает обучающийся, обнаруживший минимальные (достаточные) знания учебно-программного материала на занятиях и самостоятельной работе. При этом, рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в диапазон 50-65.</p> <p>На занятиях обучающийся демонстрирует знания только основного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей профессиональной работы, слабое усвоение деталей, допускает неточности, в том числе в формулировках, нарушает логическую последовательность в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий и работ, знакомый с основной литературой, слабо (недостаточно) знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой.</p> <p>Как правило, оценку «удовлетворительно» выставляют обучающемуся, допускавшему погрешности в ответах на занятиях и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.</p> <p>Сформированность компетенций на достаточном (минимальном) уровне проявляется на уровне ее освоения согласно шкале п. 4.2.1 настоящей программы.</p> <p>Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся с учётом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>
Менее 60	Не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	<p>НЕ ЗАЧТЕНО выставляется обучающемуся, который не знает большей части учебно-программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы на занятиях и самостоятельной работе.</p> <p>Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся продемонстрировавшего отсутствие целостного представления по дисциплине, предмете, его взаимосвязях и иных компонентов.</p> <p>При этом, обучающийся не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.</p> <p>Рейтинговые баллы назначаются обучающемуся с учётом баллов текущей (на занятиях) и (или) рубежной аттестации (контроле).</p>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина:	Общая физическая подготовка
Специальность:	31.05.01 Лечебное дело
Специализация:	Лечебное дело
Уровень программы:	Специалитет

а) Литература:

1. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник для бакалавриата и специалитета Знаниум, 2019
2. Куртев Андрей Николаевич, Хохлова Л. К. Физическая культура и спорт в МГУПП: Учебное пособие для студ. всех спец. Библиотека МГУПП (Волоколамское шоссе, 11), 2001
3. Блинков С.Н., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие Лань, 2018
4. Каткова А.М., Храмова А.И. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие Лань, 2018
5. Физическая культура и спорт. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО по разделу «Туризм»: методические указания к самостоятельным занятиям для Лань, 2017

б) Современные профессиональные базы данных

Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>

в) информационные справочные системы

Электронная справочная правовая система. КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>.

Информационный ресурс <https://национальныепроекты.рф>

г) электронные библиотечные системы:

ЭБС "Консультант студента": <https://www.studentlibrary.ru>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru>;

ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>;

д) Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

Компьютерные классы оснащены лицензионным базовым программным обеспечением: операционные системы Windows, система бизнес-моделирования Business studio, система автоматизированного проектирования Компас-3d и др.; и свободно распространяемое программное обеспечение - операционные системы Linux, пакет Open Office, Антиплагиат (free), 1С:предприятие - версия для обучения программированию и др.