



**Автономная некоммерческая организация
высшего образования «Открытый институт»**

"УТВЕРЖДАЮ"

Ректор _____ Д.А. Котов

" ____ " _____ года



Общая физическая подготовка
Рабочая программа

*Направление/специальность: Информатика и вычислительная
техника*

Форма обучения: заочная

*г. Цхинвал
2019*

Оглавление

Общие сведения о дисциплине	3
Цель, задачи дисциплины, результаты обучения	4
Содержание (программа курса)	5
Распределение учебного времени по видам занятий	6
Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся	7
Фонд оценочных средств	8
Перечень основной и дополнительной литературы	15
Перечень информационных технологий, ПО, информационных систем	17
Описание материально-технической базы	18
Методические указания по изучению курса	19
Сведения о принятии, обновлении/внесении изменений	20

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Дисциплина: "Общая физическая подготовка"

Общие данные

Трудоемкость		
Общая трудоемкость в часах	328	Цикл ООП: Дисциплины по выбору
Общая трудоемкость в ЗЕ	-	

Учебная работа							
Виды учебной работы	Всего часов	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс
Лекции	4	4	-	-	-	-	-
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	320	320	-	-	-	-	-
Лабораторная работа	-	-	-	-	-	-	-
КСР	4	4	-	-	-	-	-

Форма и курс промежуточной аттестации							
Зачет/Экзамен		3					

Цель дисциплины: Формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы), расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства, укрепление здоровья путём приобщения к занятиям физическими упражнениями.

Результаты обучения по дисциплине (курсу)

В результате изучения дисциплины (курса) обучающийся должен:

- **Знать** следующие теоретические положения дисциплины: Воспитательная работа и психологическая подготовка; Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях; Врачебный контроль; Контрольные нормативы; Организация учебно-тренировочного процесса; Освоение техники по различным видам спорта; Практические занятия; Примерные упражнения для развития двигательных качеств; Программный материал; Режим учебно-тренировочной работы; Теоретическая подготовка; Техническое обеспечение занятий; Учебно-тематический план; Цель и задачи программы
- **Уметь**
 - * Использовать специальные методы для достижения профессиональных задач;
 - * Применять полученную теоретическую базу в практической деятельности и при освоении смежных дисциплин;
- **Владеть**
 - * Навыками разрешения профессиональных проблем, опираясь на полученные знания и умения в указанной предметной области;

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Дисциплина: "Общая физическая подготовка"

Тематический план

Раздел 1. Цель и задачи программы

Раздел 2. Режим учебно-тренировочной работы

Раздел 3. Контрольные нормативы

Раздел 4. Организация учебно-тренировочного процесса

Раздел 5. Учебно-тематический план

Раздел 6. Программный материал

Раздел 7. Практические занятия

Раздел 8. Освоение техники по различным видам спорта

Раздел 9. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Раздел 10. Теоретическая подготовка

Раздел 11. Техническое обеспечение занятий

Раздел 12. Врачебный контроль

Раздел 13. Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях

Раздел 14. Воспитательная работа и психологическая подготовка

ЛЕКЦИИ

1 КУРС

Лекция № 1. К разделам учебной программы:

к разделу № 1. Цель и задачи программы

к разделу № 2. Режим учебно-тренировочной работы

2 часа

Лекция № 2. К разделам учебной программы:

к разделу № 3. Контрольные нормативы

к разделу № 4. Организация учебно-тренировочного процесса

2 часа

**Перечень учебно-методического обеспечения для
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания по решению задач, направленных на проверку конкретных результатов обучения
2. Типовая рабочая тетрадь дисциплины

Общая физическая подготовка

Фонд оценочных средств

Образцы заданий для оценки знаний, умений, навыков:

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Программный материал
- Оценка и контроль реализация международной сервис-стратегии
- Общая характеристика системы банковского менеджмента
- Классификация механизмов челноков.
- Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Плоскость и прямая в пространстве
- Врачебный контроль
- Организация учебно-тренировочного процесса
- Обработка и анализ полученных данных.
- Актуальность образования с «человеческим лицом»

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Программный материал
- ДЕНЬГИ И БАНКИ. Зачем использовать деньги?
- Освоение техники по различным видам спорта
- Этапы разработки и реализации инвестиционного проекта
- Иные преступления в сфере функционирования транспорта

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Ощущения и восприятия.
- ЗАЩИТА ОТ МЕХАНИЧЕСКОГО ТРАВМИРОВАНИЯ
- Примерные упражнения для развития двигательных качеств
- Учебно-тематический план
- Правовые основы государственного и муниципального долга

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Электромагнитные поля и излучения
- Цель и задачи программы
- Режим учебно-тренировочной работы
- Анализ численности работников предприятия общественного питания и использования рабочего времени
- ЭЛЕКТРОНИКА

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Семья наркомана
- Взаимодействие корпоративной культуры многонациональной корпорации с национальными культурами на внешнем и внутреннем уровнях
- Требования к технике исполнения эскизов
- Освоение техники по различным видам спорта
- Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Воспитательная работа и психологическая подготовка
- Условия спуска сточных вод в водоем
- Степень устойчивости и последовательности (противоречивости) семейного воспитания
- Классификация информационных технологий по степени охвата задач управления
- Программный материал

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Урегулирование социально-трудовых конфликтов
- Натуральный мех: ассортимент и характеристика, структура, свойства волосяного покрова, свойства кожевой ткани, комплексные свойства
- Контрольные нормативы
- Практические занятия
- ОЦЕНКА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ (ОВОС)

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Примерные упражнения для развития двигательных качеств
- Освоение техники по различным видам спорта
- Экологическое лицензирование
- Оценки коэффициентов нелинейных регрессионных моделей
- Исчисление процессуальных сроков

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Цель и задачи программы
- Публицистический стиль
- Как внедрять эвристическое обучение?
- Основы проектирования и оборудования предприятий производства
- Освоение техники по различным видам спорта

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Традиционный и электронный документооборот
- Воспитательная работа и психологическая подготовка
- Программный материал
- Великобритания в XIX в. Британская империя — крупнейшая колониальная держава мира
- Вынужденная эвакуация людей из зданий

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Понятие и структура системы национальных счетов
- Нарушения моторной, эмоционально-волевой сфер и произвольного поведения у лиц с дислалией, ринолалией, дизартрией, с расстройствами голоса.
- Понятие, сущность и объекты метода функционально-стоимостного анализа
- Врачебный контроль
- Техническое обеспечение занятий

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Криминологическая характеристика и предупреждение проституции
- Экологическое право: понятие и система
- Организация учебно-тренировочного процесса
- Учебно-тематический план
- Цели, содержание, структура непрерывного образования

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Регистр данных таймера/счетчика 0-TCNT0
- Психологические проблемы усыновления приемных детей
- Цель и задачи программы
- Освоение техники по различным видам спорта
- Мультимедийные технологии

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Субъекты рынка
- Воспитательная работа и психологическая подготовка
- Гештальт-культурная аналитика трансфера гоминизации
- Охрана окружающей среды при строительстве.
- Цель и задачи программы

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях
- Нервная система
- Анализ финансового состояния предприятия по методике ФСФО РФ
- Цель и задачи программы
- Сисправ человека: основания классификации

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Техническое обеспечение занятий
- Методы и приемы экономического анализа
- Цель и задачи программы
- Антропоцентрическое направление в современной лингвистике
- Социально-психологические основы эффективной рекламы

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Экологическая политика и ее уровни
- Организация учебно-тренировочного процесса
- Биография Виктора Чернова.
- Практические занятия
- Концепции экономического развития

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- К.Роджерс и терапия, центрированная на пациенте
- Понятие здоровьесберегающих образовательных технологий
- Группа (групповая материя)
- Цель и задачи программы
- Врачебный контроль

Отметьте темы, относящиеся к настоящей дисциплине:

- Программный материал
- МОДЕЛЬ БЕРТРАНА (ОЛИГОПОЛИСТИЧЕСКИЕ ЦЕНОВЫЕ ВОЙНЫ)
- Рынок капитала
- Валютные риски
- Режим учебно-тренировочной работы

Перечень основной и дополнительной литературы



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Учебное пособие для вузов

Новиковский С.В. - отв. ред., Издательство: М.:Издательство Юрайт, 2018 г., ISBN: 978-5-9916-9912-9

В работе рассматривается техника ходьбы на лыжах, объясняется значение укрепления организма студента с помощью общеразвивающих и специальных упражнений: без предметов, с предметами и на тренажерах, подобранных для повышения физической подготовленности студентов всех направлений. Подробно рассматриваются функции мышечной системы, исключение травм посредством устранения анатомического дисбаланса, который часто усугубляется действием на костно-мышечную систему. В учебном пособии даны практические рекомендации, которые помогут преподавателю вуза, проводящему занятия по обучению и совершенствованию техники лыжных ходов, а также студенту-лыжнику использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья, заложить прочную основу для дальнейших занятий лыжным спортом и повышения спортивных результатов.



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО

Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н., Издательство: М.:Издательство Юрайт, 2018 г., ISBN: 978-5-534-08021-6

В учебном пособии представлены технологии формирования физической культуры детей дошкольного возраста, описаны спортивно-ориентированные технологии физического воспитания, рассмотрены технологии формирования физической культуры студентов, также дано представление о занятиях физической культурой оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста. Книга дополнена контрольными вопросами для самопроверки, которые помогут студентам освоить материалы учебного пособия.



ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА. РАЗДЕЛЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры

Германов Г.Н., Издательство: М.:Издательство Юрайт, 2018 г., ISBN: 978-5-534-04492-8

В учебном пособии рассматривается проблематика воспитания двигательных способностей и качественной определенности в их проявлениях, так называемых физических качеств, анализируются аспекты теоретико-методического понимания способностей через призму восприятия общего и специального в физических качествах человека. Научное издание адресовано бакалаврам и магистрам, обучающимся в системе высшего образования, педагогам и специалистам, работающим в этой сфере, аспирантам и теоретикам физической культуры и спорта, занимающимся научными исследованиями в этой области.

**Перечень информационных технологий,
ПО, информационных систем**

1. Персональный компьютер с OS MS Windows и подключением к Интернет
2. Пакет Open Office
3. Internet explorer
4. Электронная библиотечная система iprbookshop.ru
5. Мультимедиа-проектор
6. Информационно-правовая система

Описание материально-технической базы

1. Оборудованный учебный кабинет
2. Мультимедиа-проектор с экраном/доской
3. Усилитель звука
4. Компьютерный класс с ПК (OS MS Windows, дополнительным ПО, гарнитурами) и подключением к Интернет
5. Библиотечный фонд, включая ЭБС

Распределение самостоятельной работы по видам

Подготовка к занятиям	290
Подготовка ответов по ФОС	12
Рабочая тетрадь	6
Подготовка курсовой работы	-
Решение задач практикума	-
Изучение литературы	4
Методическая работа	2
Изучение нормативной базы	-
Работа с узловыми темами	2
Научно-исследовательская работа	4

Сведения о принятии, обновлении/внесении изменений

1. 09.03.2017 г. Ответственный: Котов Д.А.

2. 05.09.2018 г. Ответственный: Котов Д.А.

**ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА:
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА: «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
