Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 22.07.2026 14:45:00
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)

Факультет машиностроения

УТВЕРЖДАЮ

Декан

_____ /Е.В. Сафонов/

«26» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка

Направление подготовки
11.03.01 Радиотехника

Профиль
Интеллектуальная радиоэлектроника и промышленный интернет вещей

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
очная

Москва, 2026 г.

Разработчик(и):

Заведующий кафедрой, к.п.н. /А.А. Плешаков/

Доцент, к.п.н. доцент /Э.В. Егорычева/

Согласовано:

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание», к.п.н. /А.А. Плешаков/

Руководитель образовательной программы
д.т.н., профессор /А.А. Радионов/

Содержание

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине 4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы 5
3 Структура и содержание дисциплины 5
3.1 Виды учебной работы и трудоемкость 5
3.2 Тематический план изучения дисциплины 5
3.3 Содержание дисциплины 9
3.4 Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий 11
3.5 Тематика курсовых проектов (курсовых работ) 12
4 Учебно-методическое и информационное обеспечение 12
4.1 Нормативные документы и ГОСТы 12
4.2 Основная литература 13
4.3 Дополнительная литература 13
4.4 Электронные образовательные ресурсы 14
4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение 14
4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 14
5 Материально-техническое обеспечение 15
6 Методические рекомендации 16
6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения 16
6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 17
7 Фонд оценочных средств 17
7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения 18
7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения 19
7.3 Оценочные средства 21

1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Обучение по дисциплине «Общая физическая подготовка» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенций	**Индикаторы достижения компетенции**	**Наименование показателя оценивания**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	**Знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. **Уметь:** - применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, **Владеть:** - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту блока Б1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина непосредственно связана со следующими дисциплинами и практиками ООП:

Игровые виды спорта;

Неолимпийские виды спорта;

Физическая культура и спорт.

3 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

3.1 Виды учебной работы и трудоемкость

№ п/п	Вид учебной работы	Количество часов	Семестры					
			2	3	4	5	6	7
	Аудиторные занятия	**216**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**	**36**
	В том числе:							
1	Лекции							
2	Семинарские/практические занятия	216	36	36	36	36	36	36
3	Лабораторные занятия							
	Самостоятельная работа	**112**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**22**
	В том числе:							
1	С использованием дистанционных образовательных технологий	112	18	18	18	18	18	22
	Промежуточная аттестация							
	Зачет		3	3	3	3	3	3
	Итого	**328**	**54**	**54**	**54**	**54**	**54**	**58**

3.2 Тематический план изучения дисциплины

ОФП

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Трудоемкость, час					
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1.	**2 семестр**	**54**		36			18
1.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	12		8			4

1.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	12		8			4
1.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	12		8			4
1.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	8		6			2
1.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	10		6			4
2.	**3 семестр**	**54**		36			18
2.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	12		8			4
2.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	12		8			4
2.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	12		8			4
2.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	8		6			2
2.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	10		6			4
3.	**4 семестр**	**54**		36			18
3.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	12		8			4
3.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	12		8			4
3.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	12		8			4
3.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	8		6			2
3.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	10		6			4
4.	**5 семестр**	**54**		36			18
4.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	12		8			4
4.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	12		8			4
4.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	12		8			4

4.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	8		6			2
4.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	10		6			4
5.	**6 семестр**	**54**		36			18
5.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	12		8			4
5.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	12		8			4
5.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	12		8			4
5.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	8		6			2
5.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	10		6			4
6.	**7 семестр**	**58**		36			22
6.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	12		8			4
6.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	12		8			4
6.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	12		8			4
6.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	10		6			4
6.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6			6
	Итого	**328**		**216**			**112**

Скандинавская ходьба

№ п/п	**Разделы/темы дисциплины**	**Трудоемкость, час**					
		Всего	**Аудиторная работа**				**Самостоятельная работа**
			Лекции	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	
1.	**2 семестр**	**54**		36			18

1.1	Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе	10		6			4
1.2	Упражнения на ротацию плечевого пояса	10		6			4
1.3	Упражнения на перекат стопы	10		6			4
1.4	Упражнения по постановке палок	8		6			2
1.5	Упражнения на угол постановки палок	8		6			2
1.6	Упражнения на отталкивание	8		6			2
2.	**3 семестр**	**54**		36			18
2.1	Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе	18		12			6
2.2	Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок	18		12			6
2.3	Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками	18		12			6
3.	**4 семестр**	**54**		36			18
3.1	Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки	14		10			4
3.2	Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок	14		10			4
3.3	Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания	14		8			6
3.4	Техника работы кистей рук со скандинавской палкой	12		8			4
4.	**5 семестр**	**54**		36			18
4.1	Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки	14		10			4
4.2	Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палок	14		10			4
4.3	Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания	12		8			4
4.4	Техника работы кистей рук со скандинавской палкой	14		8			6
5.	**6 семестр**	**54**		36			18
5.1	Техника подъемов в скандинавской ходьбе	18		12			6
5.2	Техника спусков в скандинавской ходьбе	18		12			6
5.3	Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальт)	18		12			6
6.	**7 семестр**	**58**		36			22
6.1	Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности	20		12			8
6.2	Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе	20		12			8

6.3	Судейство по оценки техники в скандинавской ходьбе	18		12			6
	Итого	**328**		**216**			**112**

3.3 Содержание дисциплины

Блок «Общая физическая подготовка»

Семестры 2–7 (бакалавриат)

Тема 1. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Упражнения спортивной ходьбы. Комплекс легкоатлетических упражнений. Кроссовый бег. Методика проведения заминки.

Тема 2. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

Комплекс упражнений с использованием собственного веса. Комплекс упражнений с использованием амортизаторов. Комплекс изометрических упражнений. Комплекс упражнений с использованием набивного мяча. Комплекс упражнений с использованием гантелей. Комплекс упражнений с использованием гири. Комплекс упражнений с использованием штанги.

Тема 3. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

Комплекс статических упражнений на гибкость. Комплекс динамических упражнений на гибкость. Комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки. Комплекс упражнений с использованием гимнастической палки. Комплекс упражнений йоги. Комплекс упражнений пилатес.

Тема 4. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Комплекс легкоатлетических упражнений. Комплекс упражнений с малыми мячами. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с координационной лестницей. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

Тема 5. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей

Комплекс упражнений на точность выполнения двигательных действий.

Комплекс упражнений на статическое равновесие. Комплекс упражнений на динамическое равновесие. Комплекс упражнений на мышечное расслабление. Комплекс упражнений с координационной лестницей. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

Скандинавская ходьба (бакалавриат)

Семестр 2.

Тема 1. Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Обучение правильной осанки в скандинавской ходьбе. Упражнения для проверки правильной осанки. Методика проведения заминки.

Тема 2. Упражнения на ротацию плечевого пояса

Техника сохранения правильной осанки при проведении поворотов. Повороты в направлении противоположной ноги. Упражнения на размах руки при ротации плечевого пояса.

Тема 3. Упражнения на перекат стопы

Положение стоп при скандинавской ходьбе. Упражнения на контакт опорной ноги с поверхностью. Упражнения на перекат по внешней стороне стопы. Упражнения на отталкивание в шаге. Распределение веса на фазах скандинавской ходьбы.

Тема 4. Упражнения по постановке палок

Техника работы рук. Направление движения рук. Отработка начала опоры на палку. Угол постановки палок. Корректировка положения палки.

Тема 5. Упражнения на угол постановки палок

Техника работы рук. Упражнения с втыканием палок. Упражнения с постановкой палки под углом.

Тема 6. Упражнения на отталкивание

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

Семестр 3.

Тема 1. Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе

Упражнения для вводной и заключительной части занятия. Общеразвивающие упражнения с палками. Упражнения с палками силовой направленности. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 2. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок

Подготовительные упражнения для формирования техники ходьбы. Упражнение на обеспечение амплитуды движений. Темпо-ритмовые упражнения.

Тема 3. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками

Техника целостного движения в скандинавской ходьбе. Разбор основных ошибок в технике скандинавской ходьбы.

Семестры 4–5.

Тема 1. Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки

Увеличение нагрузок на мышцы разгибатели плеча. Увеличение нагрузок на спину. Упражнения на выпрямление руки при постановке палки.

Тема 2. Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палки

Ударно-волновые нагрузки при ходьбе с палками. Упражнения с правильной локализацией постановки палки. Упражнения с постановкой палки под углом.

Тема 3. Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания

Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

Тема 4. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой. Фазы активного сопротивления и расслабления.

Семестр 6.

Тема 1. Техника подъемов в скандинавской ходьбе

Подъемы по невысоким склонам с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Усиление упора на палки. Техника «елочной ходьбы» на крутых подъёмах.

Тема 2. Техника спусков в скандинавской ходьбе

Спуски с невысоких склонов с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Техника «елочной ходьбы» на крутых спусках.

Тема 3. Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальту)

Техника скандинавской ходьбы по грунту. Техника скандинавской ходьбы по тартану, гравию, спортивным дорожкам. Техника скандинавской ходьбы по асфальту.

Семестр 7.

Тема 1. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности

Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности в бесснежный сезон. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности по снегу. Техника подъёмов и спусков.

Тема 2. Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе

Начальная подготовка ориентировщика. Чтение карты и сопоставление её с местностью. Ориентирование с использованием рельефа местности. Последовательная тренировка в ориентировании.

Тема 3. Судейство по оценки техники в скандинавской ходьбе

Критерии оценки техники в скандинавской ходьбе. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

3.4 Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий

3.4.1 Семинарские/практические занятия

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»). Учитываются данные медицинской формы 086/у и опрос студентов о состоянии их здоровья.

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – не более 40 человек (согласно приказу по университету №0533-ОД от 05.05.2025 Об утверждении норм времени на 2025/2026 учебный год).

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б», а также инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья. Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

3.4.2 Лабораторные занятия

Не предусмотрены

3.5 Тематика курсовых проектов (курсовых работ)

Не предусмотрены

4 Учебно-методическое и информационное обеспечение

4.1 Нормативные документы и ГОСТы

1. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/.

2. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.

3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.

5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/.

6. Российская Федерация. Приказы. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Приказ Минспорта РФ от 22 02 2023 N 117. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-

версии системы КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/.

7. Российская Федерация. Приказы. Приказ Минспорта России от 21.03.2018 N 244 (ред. от 14.04.2020) "Об утверждении Методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта" https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_296366/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdaddf518/.

8. Российская Федерация. Приказы. "Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта" (утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещения России 06.12.2023) Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_464656/.

4.2 Основная литература

1. Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4450

2. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021. https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4521

3. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – 3-е издание. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2020. – 424 с.

4. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : Учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с. https://elibrary.ru/item.asp?id=37101024.

4.3 Дополнительная литература

1. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583140.

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728.

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588465.

5. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595.

6. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530.

7. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425

8. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047

9. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587974.

4.4 Электронные образовательные ресурсы

1. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=7832
2. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=145
3. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=219
4. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6556 (для специального учебного отделения)

4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. Microsoft Windows;
2. Программное обеспечение Microsoft Office;
3. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky
4. Антивирусная программа Dr.Web;
5. 7-ZIP – архиватор https://7-zip.org.ua/ru/

4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. http://www.fismag.ru/ Сайт журнала Физкультура и спорт
2. http://kzg.narod.ru/ Сайт журнала Культура здоровой жизни
3. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
5. http://www.afkonline.ru/biblio.html Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).

6. https://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотека
7. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru.
8. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
9. Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов. Электронная библиотечная система (ЭБС) https://urait.ru/
10. Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/

5 Материально-техническое обеспечение

Для выполнения задач дисциплины «Общая физическая подготовка» в университете используется следующая спортивная база:

Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38, А-112а), игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.40А), тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брусья, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

Спортзал №3 (ул. М. Семеновская, д.12), площадь 280 кв.м., оборудованный двумя борцовскими коврами, комплексом тренажеров. Спортзал располагает тремя раздевалками с душевыми, преподавательской и лаборантской комнатами.

Спортзал №4 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-103, 103а)

1) зал силового многоборья, площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями;

2) спортивный зал, площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гирями. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната.

Спортзал №5 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-102)

площадь 144 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями.

Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, ауд.519а), площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми, мягким напольным покрытием.

Спортзал №9 (ул. Автозаводская, д.16, стр.4, ауд. 3501), площадь 30 кв.м. Зал оздоровительной физкультуры оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, ауд. 2802)

Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

1) Игровой зал, площадью 450кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.

2) Тренажерный зал, площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

Спорткомплекс «Измайлово» (ул. 11-я Парковая, д.36, стр.2) общей площадью 1276 кв.м. с подсобными помещениями (2 раздевалки с душевыми, 2 туалета, 3 преподавательских, лаборантская комната, инвентарная комната):

1) Игровой зал, площадью 365кв.м.

2) Тренажерный зал, площадью 110 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

3) Зал для ритмической гимнастики - 90 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.

4) Зал для занятий ОФП и СМГ- 144 кв.м., оснащенный музыкальным оформлением, зеркалами и спортинвентарем.

5) Зал для занятий дартс - 20 кв.м., оснащенный спортинвентарем.

6) Холл, площадью 96 кв.м., с возможностью установки столов для настольного тенниса.

7) Открытая спортивная площадка площадью 800 кв.м. с искусственным покрытием.

Спорткомплекс на Михалковской (ул. Михалковская д.7 стр.2)

1) Зал атлетической гимнастики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

2) Зал тяжелой атлетики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

3) Зал физической реабилитации, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4) Лыжная база. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой (лыжи с ботинками, лыжные палки, палки для скандинавской ходьбы)

5) Зал спортивных игр, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);

6) Зал настольного тенниса, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).

7) Зал спортивных единоборств, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);

8) Зал аэробики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий аэробикой (степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

6 Методические рекомендации

6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине – теоретический и практический материалы.

Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического

материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

7 Фонд оценочных средств

Студенты, обучающиеся по дисциплине в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, для успешного прохождения промежуточной аттестации с соответствующей записью «зачтено» в зачетно-экзаменационной ведомости должны достигнуть отметки в 50 баллов по балльно-рейтинговой системе (далее – БРС) (Приложение №1).

БРС позволяет оценить степень освоения учебной программы.

БРС включает в себя учебный модуль, спортивный модуль, научный модуль, а также модуль самостоятельной работы.

В учебный модуль входят: посещение учебных практических занятий, выполнение контрольных тестов физической подготовленности (Приложение №2), тестирование по теоретическим вопросам и выполнение заданий в системе дистанционного обучения (в случае перехода на дистанционный формат обучения, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ и студентов, временно освобожденных от практических занятий на срок от 30 дней).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, а также участие во внешних соревнованиях, представляя Московский Политех.

В научный модуль входят: участие в написании научной статьи, участие в научно-практической конференции.

В модуль самостоятельной работы входят: участие во внешних соревнованиях (за стороннюю спортивную организацию), выполнение норм ГТО.

Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем в журнале учета учебной работы и посещаемости студентов по физическому воспитанию. Выполнение модуля самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студентам, выполнившим зачетные требования, в зачетную ведомость вносится запись «зачтено». Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров (из числа работников университета), осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения модулей БРС и

оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду. Студенты, временно освобожденные от практических занятий на срок от 30-ти дней, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

При введении онлайн-обучения критерием успешности освоения учебного материала является суммарная оценка результатов изучения электронного образовательного ресурса по дисциплине, включающая тестирование знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение заданий по освоению методик на методико-практических занятиях.

В процессе обучения используются следующие оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций:

- устный опрос;
- тестирование;
- зачет.

Оценочные средства текущего контроля успеваемости включают контрольные задания индивидуально для каждого обучающегося.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Код компетенции	**Наименование компетенции выпускника**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения

Перечень оценочных средств по дисциплине «Общая физическая подготовка».

№ п/п	Вид контроля результатов обучения	Наименование контроля результатов обучения	Краткая характеристика контроля результатов обучения
1	Текущий	Устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
2	Текущий	Тестирование	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося.
4	Промежуточный	Зачет	Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Общая физическая подготовка», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится преподавателем, ведущим

			занятия по дисциплине «Общая физическая подготовка» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Общая физическая подготовка» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». К промежуточной аттестации допускаются только студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Общая физическая подготовка» (знание теоретического и методико-практического разделов, регулярное посещение учебно-тренировочных занятий, выполнение тестов контроля общей физической подготовленности).

7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю).

Показатель	**Критерии оценивания**			
	2	**3**	**4**	**5**
	Не зачтено	**Зачтено**		
Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Свободно оперирует приобретенными знаниями.
Уметь: применять методы укрепления	Обучающийся не умеет или в	Обучающийся демонстрирует неполное	Обучающийся демонстрирует частичное	Обучающийся демонстрирует полное

индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	недостаточной степени умеет: применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	соответствие следующих умений: применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	соответствие следующих умений: применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	соответствие следующих умений: применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
Владеть: здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Обучающийся в недостаточной степени владеет: - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет: здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

Шкала оценивания промежуточной аттестации: зачета

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности, не испытывает затруднений при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в

	таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент не может оперировать знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Шкала оценивания текущего контроля.

Наименование контроля результатов обучения	Шкала оценивания	Описание
Устный опрос	Зачтено: набрано 2 и более баллов Не зачтено: набрано 1 и менее баллов. Критерии оценивания при ответе на вопрос: *2 балла – студент полностью ответил на вопрос; *1 балл – студент частично ответил на вопрос, не полностью раскрыта тематика вопроса.	Студентам задаются типовые вопросы по теме практических занятий, для получения зачета каждый студент должен набрать необходимое кол-во баллов ответами на вопросы. Каждый студент может ответить не более чем на 3 вопроса.
Тестирование	Каждый тест оценивается от 2 до 10 баллов (шаг 2 балла). Зачтено: набрано 5 и более баллов. Не зачтено: набрано 4 и менее баллов. Соотношение баллов и результатов тестов приведены в Фонде тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения.	Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в университет и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности. В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

7.3 Оценочные средства

7.3.1 Текущий контроль

Фонд вопросов для устного опроса

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.
7. Тактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
22. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
23. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
24. Формы самостоятельных занятий.
25. Содержание самостоятельных занятий.
26. Возрастные особенности содержания занятий.
27. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
28. Расчет часов самостоятельных занятий.
29. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
30. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
31. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
32. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
33. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
34. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
36. Энергозатраты при физической нагрузке равной интенсивности.
37. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
38. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
39. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
40. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на высокой перекладине (раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз). (девушки – с закреплением ног)	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз). (девушки – упор на колени)	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

1. Теппинг-тест, с	≥ 8,9	8,4–8,8	7,4–8,3	6,9–7,3	≤ 6,8	≥ 11,6	10,5 – 11,5	9,2–10,4	8,1–9,1	≤ 8
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с	≤ 15	16–19	20–24	25–29	≥ 30	≤ 12	13–15	16–20	21–23	≥ 24
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	≤ 16	20–17	21–26	27–30	≥ 31	≤ 1	2–3	4–5	6–7	≥ 8
4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м	≤ 3,79	3,80 – 4,29	4,30 – 4,89	4,90 – 5,19	≥ 5,20	≤ 2,00	2,01 – 2,49	2,50 – 3,00	3,01 – 3,49	≥ 3,50
5. Наклон вперед из положения сидя, см	≤ 0	1–8	9–16	17–23	≥ 24	≤ 0	1–10	11–18	19–25	≥ 26
6. Устойчивость на одной ноге, с	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24
7. Тест Руффье, у.е.	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1–10,0	0,1–5,0	≤ 0

Примечание: Тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности студента в начале учебного года и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

7.3.2 Промежуточная аттестация

Вопросы к зачету (семестр 2)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.	УК-7
2. Физическая культура -часть общечеловеческой культуры.	УК-7
3. Спорт -явление культурной жизни.	УК-7
4. Компоненты культурной жизни	УК-7
5. Физическое воспитание;	УК-7
6. Физическое развитие;	УК-7
7. Профессионально-прикладная физическая культура; физическая культура;	УК-7
8. Оздоровительно-реабилитационная	УК-7
9. Фоновые виды физической культуры;	УК-7
10. Средства физической культуры.	УК-7
11. Физическая культура в структуре профессионального образования.	УК-7

12. Физическая культура личности студента.	УК-7
13. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.	УК-7
14. Профессиональная направленность физической культуры.	УК-7
15. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	УК-7
16. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.	УК-7
17. Гуманитарная значимость физической культуры.	УК-7
18. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	УК-7
19. Основы организации физического воспитания в вузе.	УК-7
20. Объективные показатели самоконтроля.	УК-7
21. Содержание частей занятия по общей физической подготовке.	УК-7
22. Зоны интенсивности нагрузок при общей физической подготовке.	УК-7
23. Формы занятий физическими упражнениями.	УК-7
24. Значение занятий общей физической подготовкой на состояние опорнодвигательного аппарата.	УК-7
25. Значение занятий общей физической подготовкой на дыхательную систему организма человека.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 3)

1. В чем различие между физическим воспитанием и физической подготовкой?	УК-7
2. Обязательные тесты (нормативы) по общей физической подготовке для студентов и студенток.	УК-7
3. Физические качества человека и общие методы их развития.	УК-7
4. Что такое "сила человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.	УК-7
5. Что такое "быстрота человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.	УК-7
6. Что такое "выносливость человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.	УК-7
7. Что такое "гибкость человека"? Средства (упражнения), применяемые для ее развития.	УК-7
8. Основные задачи общей физической подготовки.	УК-7
9. Основные цели общей физической подготовки.	УК-7
10. Методические принципы физического воспитания.	УК-7
11. Средства физического воспитания.	УК-7
12. Методы физического воспитания.	УК-7
13. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям	УК-7
14. Воспитание физических качеств.	УК-7
15. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.	УК-7
16. Значение мышечной релаксации (расслабления).	УК-7
17. Формы занятий физическими упражнениями.	УК-7
18. Нагрузка и восстановление.	УК-7
19. Основные средства общей физической подготовки.	УК-7
20. Специальная физическая подготовка.	УК-7

21. Спортивная подготовка.	УК-7
22. Профессионально – прикладная физическая подготовка.	УК-7
23. Общая плотность занятия.	УК-7
24. Моторная плотность занятия.	УК-7
25. Технический элемент подготовки.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 4)

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры	УК-7
2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития	УК-7
3. Общее представление о строении тела человека	УК-7
4. Понятие об органах и физиологических системах организма человека	УК-7
5. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.	УК-7
6. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге	УК-7
7. Физиологическая характеристика утомления и восстановления	УК-7
8. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности	УК-7
9. Физиологическая классификация физических упражнений	УК-7
10. Показатели тренированности в покое	УК-7
11. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок	УК-7
12. Показатели тренированности при предельно напряженной работе	УК-7
13. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности	УК-7
14. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.	УК-7
15. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы	УК-7
16. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.	УК-7
17. Витамины и их роль в обмене веществ.	УК-7
18. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.	УК-7
19. Понятия об основном и рабочем обмене.	УК-7
20. Регуляция обмена веществ.	УК-7
21. Кровь. Ее состав и функции.	УК-7
22. Система кровообращения. Ее основные составляющие.	УК-7
23. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).	УК-7
24. Представление о сердечно-сосудистой системе.	УК-7
25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 5)

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии	УК-7
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности	УК-7
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	УК-7
4. Здоровый образ жизни студента	УК-7
5. Влияние окружающей среды на здоровье	УК-7
6. Наследственность и ее влияние на здоровье	УК-7

7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека	УК-7
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья	УК-7
9. Самооценка собственного здоровья	УК-7
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности	УК-7
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни	УК-7
12. Режим труда и отдыха	УК-7
13. Организация сна	УК-7
14. Организация режима питания	УК-7
15. Организация двигательной активности	УК-7
16. Личная гигиена и закаливание	УК-7
17. Гигиенические основы закаливания	УК-7
18. Закаливание воздухом	УК-7
19. Закаливание солнцем	УК-7
20. Закаливание водой	УК-7
21. Профилактика вредных привычек	УК-7
22. Культура межличностных отношений	УК-7
23. Психофизическая регуляция организма.	УК-7
24. Культура сексуального поведения.	УК-7
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 6)

1. Определение понятия "спорт"	УК-7
2. Его принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями	УК-7
3. Массовый спорт, его цели и задачи.	УК-7
4. Спорт высших достижений	УК-7
5. Единая спортивная классификация	УК-7
6. Национальные виды спорта	УК-7
7. Студенческий спорт, его организационные особенности	УК-7
8. Спорт в высшем учебном заведении	УК-7
9. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура"	УК-7
10. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении	УК-7
11. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы	УК-7
12. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа	УК-7
13. Студенческие спортивные соревнования	УК-7
14. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности	УК-7
15. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные	УК-7
16. Общественные студенческие спортивные организации и объединения	УК-7
17. Международные студенческие спортивные соревнования	УК-7

18. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.	УК-7
19. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.	УК-7
20. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.	УК-7
21. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.	УК-7
22. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.	УК-7
23. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.	УК-7
24. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.	УК-7
25. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов	УК-7

Вопросы к зачету (семестр 7)

1. Значение занятий общей физической подготовкой на сердечнососудистую систему организма человека.	УК-7
2. Общая физическая подготовка как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.	УК-7
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.	УК-7
4. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.	УК-7
5. Тактический элемент подготовки.	УК-7
6. Физический элемент подготовки.	УК-7
7. Психический элемент подготовки.	УК-7
8. Понятие самоконтроль.	УК-7
9. Субъективные показатели самоконтроля.	УК-7
10. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.	УК-7
11. Механизм проявления гравитационного шока.	УК-7
12. Показатели деятельности дыхательной системы.	УК-7
13. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.	УК-7
14. Характеристика гипоксических состояний.	УК-7
15. Физическое самовоспитание и совершенствование–условие здорового образа жизни.	УК-7
16. Показатели деятельности дыхательной системы.	УК-7
17. Кислородный запрос	УК-7
18. Внешнее и внутреннее дыхание	УК-7
19. Двигательная активность и железы внутренней секреции.	УК-7
20. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих выносливость	УК-7
21. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих силу	УК-7
22. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих скоростно-силовые качества и быстроту	УК-7

23. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих гибкость; координацию движений (ловкость).	УК-7
24. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.	УК-7

Приложение №1
к рабочей программе

