Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 01.07.2024 10:13:09
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/

«15» февраля 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# Общая физическая подготовка

Направление подготовки
**15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств**

Профиль
**Роботы и робототехнические комплексы**

Квалификация
**Бакалавр**

Формы обучения
**очная**

Москва, 2024 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
Профессор кафедры «Автоматика и управление»,
д.т.н., доцент / В.Р. Гасияров

# 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 ... 6
3.3 Содержание дисциплины ... 8
3.4 Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий ... 8
3.5 Тематика курсовых проектов (курсовых работ) ... 10
4 Учебно-методическое и информационное обеспечение ... 10
4.1 Нормативные документы и ГОСТы ... 10
4.2 Основная литература ... 11
4.3 Дополнительная литература ... 11
4.4 Электронные образовательные ресурсы ... 11
4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение ... 11
4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ... 11
5 Материально-техническое обеспечение ... 12
6 Методические рекомендации ... 13
6.1 Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения ... 13
6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ... 14
7 Фонд оценочных средств ... 15
7.1 Методы контроля и оценивания результатов обучения ... 16
7.2 Шкала и критерии оценивания результатов обучения ... 17
7.3 Оценочные средства ... 20

# 1 Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» является повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, использование средств физического воспитания, включая специальные средства для физического развития и функционального состояния организма.

Задачи дисциплины заключаются в формировании общей физической культуры, социальном и личностном развитии, развитии физических способностей, сохранении и укреплении здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; формировании общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитии интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

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<br>ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | **Знать:**<br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br>**Уметь:**<br>- применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования,<br>**Владеть:**<br>- здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
| **УК-9.** Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах | ИУК-9.1. Обладает представлениями об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах | **Знать:**<br>- общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.<br>**Уметь:** |

| | | |
|---|---|---|
| | ИУК-9.2. Проявляет толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья<br>ИУК-9.3. Применяет принципы недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности | - проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья,<br>**Владеть:**<br>- навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей. |

## 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 |
| **1** | **Аудиторные занятия** | **328** | **54** | **54** | **54** | **54** | **54** | **58** |
| | В том числе: | | | | | | | |
| 1.1 | Лекции | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1.2 | Семинарские/практические занятия | 328 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 |
| 1.3 | Лабораторные занятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2** | **Самостоятельная работа** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| **3** | **Промежуточная аттестация** | | | | | | | |
| | Зачет/диф.зачет/экзамен | | З | З | З | З | З | З |
| | **Итого** | **328** | **54** | **54** | **54** | **54** | **54** | **58** |

## 3.2 Тематический план изучения дисциплины

| № п/п | Разделы/темы дисциплины | Трудоемкость, час | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | | Самостоятельная работа |
| | | | Лекции | Семинарские/ практические занятия | Лабораторные занятия | Практическая подготовка | |
| **1** | **Раздел 1. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости** | **68** | **0** | **68** | **0** | **0** | **0** |
| 1.1 | Тема 1. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. | | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 1.2 | Тема 2. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 1.3 | Тема 3. Методика проведения разминки. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 1.4 | Тема 4. Упражнения спортивной ходьбы. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 1.5 | Тема 5. Комплекс легкоатлетических упражнений. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 1.6 | Тема 6. Кроссовый бег. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 1.7 | Тема 7. Методика проведения заминки. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| **2** | **Раздел 2. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей** | **68** | **0** | **68** | **0** | **0** | **0** |
| 2.1 | Тема 1. Комплекс упражнений с использованием собственного веса. | | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 2.2 | Тема 2. Комплекс упражнений с использованием амортизаторов. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 2.3 | Тема 3. Комплекс изометрических упражнений. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 2.4 | Тема 4. Комплекс упражнений с использованием набивного мяча. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 2.5 | Тема 5. Комплекс упражнений с использованием гантелей. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 2.6 | Тема 6. Комплекс упражнений с использованием гири. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 2.7 | Тема 7. Комплекс упражнений с использованием штанги. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3** | **Раздел 3. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости** | **68** | **0** | **68** | **0** | **0** | **0** |
| 3.1 | Тема 1. Комплекс статических упражнений на гибкость. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 3.2 | Тема 2. Комплекс динамических упражнений на гибкость. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 3.3 | Тема 3. Комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки. | | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| 3.4 | Тема 4. Комплекс упражнений с использованием гимнастической палки. | | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| 3.5 | Тема 5. Комплекс упражнений йоги. | | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| 3.6 | Тема 6. Комплекс упражнений пилатес. | | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| **4** | **Раздел 4. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей** | **68** | **0** | **68** | **0** | **0** | **0** |
| 4.1 | Тема 1. Комплекс легкоатлетических упражнений. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 4.2 | Тема 2. Комплекс упражнений с малыми мячами. | | 0 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 4.3 | Тема 3. Комплекс упражнений со скакалкой. | | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| 4.4 | Тема 4. Комплекс упражнений с координационной лестницей. | | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| 4.5 | Тема 5. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр. | | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| 4.6 | Тема 6. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств. | | 0 | 12 | 0 | 0 | 0 |
| **5** | **Раздел 5. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей** | **56** | **0** | **56** | **0** | **0** | **0** |
| 5.1 | Тема 1. Комплекс упражнений на точность выполнения двигательных действий. | | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 5.2 | Тема 2. Комплекс упражнений на статическое равновесие. | | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 5.3 | Тема 3. Комплекс упражнений на динамическое равновесие. | | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 5.4 | Тема 4. Комплекс упражнений на мышечное расслабление. | | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 5.5 | Тема 5. Комплекс упражнений с координационной лестницей. | | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.6 | Тема 6. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр. | | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| 5.7 | Тема 7. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств. | | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 |
| | **Итого** | **328** | **0** | **328** | **0** | **0** | **0** |

### 3.3 Содержание дисциплины

### 3.4 Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий

**Раздел 1. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости**

Тема 1. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности.

Тема 2. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся.

Тема 3. Методика проведения разминки.

Тема 4. Упражнения спортивной ходьбы.

Тема 5. Комплекс легкоатлетических упражнений.

Тема 6. Кроссовый бег.

Тема 7. Методика проведения заминки.

**Раздел 2. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей**

Тема 1. Комплекс упражнений с использованием собственного веса.

Тема 2. Комплекс упражнений с использованием амортизаторов.

Тема 3. Комплекс изометрических упражнений.

Тема 4. Комплекс упражнений с использованием набивного мяча.

Тема 5. Комплекс упражнений с использованием гантелей.

Тема 6. Комплекс упражнений с использованием гири.

Тема 7. Комплекс упражнений с использованием штанги.

**Раздел 3. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости**

Тема 1. Комплекс статических упражнений на гибкость.

Тема 2. Комплекс динамических упражнений на гибкость.

Тема 3. Комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки.

Тема 4. Комплекс упражнений с использованием гимнастической палки.

Тема 5. Комплекс упражнений йоги.

Тема 6. Комплекс упражнений пилатес.

**Раздел 4. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей**

Тема 1. Комплекс легкоатлетических упражнений.

Тема 2. Комплекс упражнений с малыми мячами.

Тема 3. Комплекс упражнений со скакалкой.

Тема 4. Комплекс упражнений с координационной лестницей.

Тема 5. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр.

Тема 6. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

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

Тема 1. Комплекс упражнений на точность выполнения двигательных действий.

Тема 2. Комплекс упражнений на статическое равновесие.

Тема 3. Комплекс упражнений на динамическое равновесие.

Тема 4. Комплекс упражнений на мышечное расслабление.

Тема 5. Комплекс упражнений с координационной лестницей.

Тема 6. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр.

Тема 7. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

3.4.1 Семинарские/практические занятия

**2 семестр**

Практическое занятие 1-8. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости

Практическое занятие 9-16. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

Практическое занятие 17-24. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

Практическое занятие 25-27.Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

**3 семестр**

Практическое занятие 1-2.Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Практическое занятие 3-7. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей

Практическое занятие 8-15. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости

Практическое занятие 16-21. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

Практическое занятие 22-27. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

**4 семестр**

Практическое занятие 1-2. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Практическое занятие 3-7. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей

Практическое занятие 8-15. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости

Практическое занятие 16-21. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

Практическое занятие 22-27. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

**5 семестр**

Практическое занятие 1-5. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Практическое занятие 6-10. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей

Практическое занятие 11-18. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости

Практическое занятие 19-27. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

**6 семестр**

Практическое занятие 1-7. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

Практическое занятие 8-12. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Практическое занятие 13-17. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей

Практическое занятие 18-23. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости

Практическое занятие 24-27. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

**7 семестр**

Практическое занятие 1-5. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

Практическое занятие 6-8. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Практическое занятие 9-13. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей

Практическое занятие 14-17. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости

Практическое занятие 18-22. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

Практическое занятие 23-25. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

Практическое занятие 26-27. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Практическое занятие 28-29. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей

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

Не предусмотрены

### 4.2 Основная литература

1. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с. — ISBN 978-5-88575-709-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/348065.

2. Физическая культура : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Власов [и др.]. — Иркутск : ИрГУПС, 2021. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284534.

3. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679.

4. Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/196837.

### 4.3 Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2022. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/261701.

2. Физическая культура и спорт: теоретический курс : учебное пособие / составитель В. В. Севастьянов. — Воронеж : ВГАУ, 2019. — 107 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/178975.

3. Горячева, Н. Н. Физическая культура и спорт. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок при самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / Н. Н. Горячева. — Москва : МТУСИ, 2022. — 20 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/333710.

### 4.4 Электронные образовательные ресурсы

Не предусмотрены

### 4.5 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. Microsoft-Office
2. Microsoft-Windows

### 4.6 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал http://window.edu.ru

2. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» http://www.consultant.ru, «Гарант» http://www.garant.ru

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

4. Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru
5. Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru
6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php

## 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

Практический материал состоит из двух разделов:

1. методического – обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
2. учебно-тренировочного – направленного 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 «Общая физическая подготовка».

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»). Исключение делается студентам 1 семестра, для которых это правило действует сразу после прохождения медицинского осмотра. До определения группы здоровья, студентам предлагаются физические нагрузки в щадящем режиме. Учитываются данные медицинской формы 086/у и опрос студентов о состоянии их здоровья.

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 20 человек.

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

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». 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.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

**Проведение практических занятий со студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья:**

Учебный процесс со студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) 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 практических занятий для лиц с ОВЗ характеризуются направленностью на развитие физических качеств, совершенствованием двигательных умений и навыков в следующих видах физической активности: ходьбе, беге, занятиях на тренажерах, спортивных играх и других, традиционных для университета, видах спорта.

Практические занятия, в значительной степени, должны носить консультационный характер, практические рекомендации необходимо подкреплять постоянным контролем преподавателя за их выполнением.

Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

Учебные занятия со студентами с ОВЗ проводятся в специальном отделении.

Практические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств адаптивной физической культуры, физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Основные задачи: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности студентов, осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков с формированием у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных оздоровительных или тренировочных программ.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Общая физическая подготовка» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью «зачтено» в зачетной ведомости.

Студенты с ОВЗ обучаются дисциплине «Общая физическая подготовка» для инвалидов и лиц с ОВЗ в специальном отделении и оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение установленных тестов общей физической подготовки.

К выполнению тестовых упражнений допускаются студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студенты, не выполнившие это требование, допускаются к выполнению тестовых упражнений, только после отработки недостающего количества занятий.

Студенты выполняют 5 тестов контроля общей физической подготовленности, которые выбираются исходя из возможностей спортивной базы, на которой они проводятся.

Студенты, являющиеся членами сборных команд университета по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров, осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения тестов и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

Самостоятельная работа не предусмотрена.

## 7 Фонд оценочных средств

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 |
| УК-9 | Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах |

## 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».<br>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:**<br>влияние влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. | Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. 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; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. 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; общую информацию об инклюзивной компетентности и особенностях применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах. Свободно оперирует приобретенными знаниями. |
| **Уметь:**<br>применять методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, проявлять | Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет: применять методы укрепления индивидуального здоровья, | Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: применять методы укрепления индивидуального | Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: применять методы укрепления индивидуального | Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: применять методы укрепления |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. | физического самосовершенствования, проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. | здоровья, физического самосовершенствования, проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации. | здоровья, физического самосовершенствования, проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации. | индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, проявлять толерантность в отношении к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. 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; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей | Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей. | Обучающийся в недостаточной степени владеет: - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей. 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; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей. 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; навыками недискриминационного взаимодействия с людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с учетом их социально-психологических особенностей. 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<br>Не зачтено: набрано 1 и менее баллов.<br>Критерии оценивания при ответе на вопрос:<br>*2 балла – студент полностью ответил на вопрос;<br>*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).<br>Зачтено: набрано 5 и более баллов.<br>Не зачтено: набрано 4 и менее баллов.<br>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.<br>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)<br>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-9 |
| 5. Физическое воспитание; | УК-7 |

| | |
|---|---|
| 6. Физическое развитие; | УК-7 |
| 7. Профессионально-прикладная физическая культура; физическая культура; | УК-7 |
| 8. Оздоровительно-реабилитационная | УК-9 |
| 9. Фоновые виды физической культуры; | УК-9 |
| 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-9 |
| 16. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. | УК-7 |
| 17. Гуманитарная значимость физической культуры. | УК-9 |
| 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-9 |
| 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-9 |
| 12. Методы физического воспитания. | УК-9 |
| 13. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям | УК-9 |
| 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-9 |
| 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-9 |
| 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-9 |
| 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-9 |
| 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-9 |
| 24. Представление о сердечно-сосудистой системе. | УК-9 |
| 25. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. | УК-9 |

***Вопросы к зачету (семестр 5)***

| | |
|---|---|
| 1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии | УК-9 |
| 2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности | УК-9 |
| 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-9 |
| 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-9 |
| 10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности | УК-9 |
| 11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни | УК-9 |
| 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-9 |

***Вопросы к зачету (семестр 6)***

| | |
|---|---|
| 1. Определение понятия "спорт" | УК-7 |
| 2. Его принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями | УК-9 |
| 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-9 |
| 11. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы | УК-9 |

| | |
|---|---|
| 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-9 |
| 20. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений. | УК-9 |
| 21. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. | УК-9 |
| 22. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. | УК-9 |
| 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-9 |
| 4. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. | УК-9 |
| 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-9 |
| 14. Характеристика гипоксических состояний. | УК-9 |
| 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-9 |
| 24. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося. | УК-9 |