



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«МИРЭА – Российский технологический университет»

**Общий факультет (Фрязино)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала РТУ МИРЭА в г.  
Фрязино

\_\_\_\_\_ Макарова Л.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**  
**Общая физическая подготовка**

Читающее подразделение	<b>кафедра общенаучных дисциплин</b>
Направление	<b>09.03.01 Информатика и вычислительная техника</b>
Направленность	<b>Цифровизация предприятий в области радиоэлектроники</b>
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>0 з.е.</b>

**Распределение часов дисциплины и форм промежуточной аттестации по семестрам**

Семестр	Зачётные единицы	Распределение часов							Формы промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная работа	Контактная работа в период практики и (или) аттестации	Контроль	
2	0	0	0	0	32	50	0	0	Зачет
3	0	0	0	0	32	50	0	0	Зачет
4	0	0	0	0	32	50	0	0	Зачет
5	0	0	0	0	32	50	0	0	Зачет

Программу составил(и):

*канд. техн. наук, Заведующий кафедрой, Щучкин Григорий Григорьевич* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 929)

составлена на основании учебного плана:

направление: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

направленность: «Цифровизация предприятий в области радиоэлектроники»

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**кафедра общенаучных дисциплин**

Протокол от 29.08.2020 № 1

Зав. кафедрой Щучкин Григорий Григорьевич \_\_\_\_\_

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**кафедра общенаучных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
Подпись

Расшифровка подписи

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**кафедра общенаучных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
Подпись

Расшифровка подписи

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**кафедра общенаучных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
Подпись

Расшифровка подписи

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**кафедра общенаучных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
Подпись

Расшифровка подписи

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Общая физическая подготовка» имеет своей целью способствовать формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных данной рабочей программой в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника с учетом специфики направленности подготовки – «Цифровизация предприятий в области радиоэлектроники».

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Направление:	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Направленность:	Цифровизация предприятий в области радиоэлектроники
Блок:	Дисциплины (модули)
Часть:	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Общая трудоемкость:	0 з.е. (328 акад. час.).

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенциями:

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

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

**УК-7** : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**УК-7.1** : Осваивает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры.

#### **Знать:**

- виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

#### **Уметь:**

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

#### **Владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**УК-7.2** : Выполняет комплекс физкультурных упражнений.

#### **Знать:**

- комплексы физических упражнений направленные на различное физическое развитие

#### **Уметь:**

- правильно выполнять комплексы физических упражнений направленные на различное физическое развитие

#### **Владеть:**

- техникой выполнения комплексов физических упражнений направленных на различное

физическое развитие

### **УК-7.3 : Использует накопленный практический опыт занятий физической культурой.**

#### **Знать:**

- способы поддержания здоровья с помощью занятий физической культурой

#### **Уметь:**

- поддерживать состояние физического и психологического здоровья с помощью занятий физической культуры

#### **Владеть:**

- средствами и методами поддержания здоровья с помощью занятий физической культурой

### **В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН**

#### **Знать:**

- способы поддержания здоровья с помощью занятий физической культурой
- комплексы физических упражнений направленные на различное физическое развитие
- виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

#### **Уметь:**

- поддерживать состояние физического и психологического здоровья с помощью занятий физической культуры
- правильно выполнять комплексы физических упражнений направленные на различное физическое развитие
- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

#### **Владеть:**

- средствами и методами поддержания здоровья с помощью занятий физической культурой
- техникой выполнения комплексов физических упражнений направленных на различное физическое развитие
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

При проведении учебных занятий организация обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств.

<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Сем.</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>
<b>1. Общая физическая подготовка</b>				

<b>1.1</b>	<b>Текущий контроль в электронной информационно-образовательной среде (Ср).</b> Темы: 1. История возникновения олимпийских игр. 2. Возрождение олимпийской идеи. 3. Олимпийское движение. 4. Возрождение олимпийской идеи. 5. Знаменитые олимпийцы России. 6. Современные олимпийские игры. 7. Плавание. 8. Легкая атлетика. 9. Спортивные игры. 10. Настольный теннис.	2	24	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.2</b>	<b>Подготовка к аудиторным занятиям (Ср).</b> Темы: 1. История возникновения олимпийских игр. 2. Возрождение олимпийской идеи. 3. Олимпийское движение. 4. Возрождение олимпийской идеи. 5. Знаменитые олимпийцы России. 6. Современные олимпийские игры. 7. Плавание. 8. Легкая атлетика. 9. Спортивные игры. 10. Настольный теннис.	2	24	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.3</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. Ознакомление с организацией занятий и требованиями для выполнения учебного плана.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.4</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. Ознакомление с организацией занятий и требованиями для выполнения учебного плана.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.5</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение строевых упражнений.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.6</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение строевых упражнений.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.7</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.8</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.9</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

<b>1.10</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.11</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.12</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.13</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.14</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.15</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.16</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.17</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>1.18</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

<b>2. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>				
<b>2.1</b>	<b>Подготовка к сдаче промежуточной аттестации (Зачёт).</b>	2	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>3. Общая физическая подготовка</b>				
<b>3.1</b>	<b>Текущий контроль в электронной информационно-образовательной среде (Ср).</b> Темы: 1. Здоровый образ жизни. 2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. 3. Организация режима питания, закаливания и двигательной активности у студентов. 4. Современные оздоровительные системы. 5. Лечебная физическая культура. Физическая культура - как средство обеспечения здоровья. 6. Закаливание. 7. Дартс. 8. Кёрлинг. 9. Футбол. 10. Водное поло.	3	24	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>3.2</b>	<b>Подготовка к аудиторным занятиям (Ср).</b> Темы: 1. Здоровый образ жизни. 2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. 3. Организация режима питания, закаливания и двигательной активности у студентов. 4. Современные оздоровительные системы. 5. Лечебная физическая культура. Физическая культура - как средство обеспечения здоровья. 6. Закаливание. 7. Дартс. 8. Кёрлинг. 9. Футбол. 10. Водное поло.	3	24	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>3.3</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. Ознакомление с организацией занятий и требованиями для выполнения учебного плана.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>3.4</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. Ознакомление с организацией занятий и требованиями для выполнения учебного плана.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>3.5</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3



3.6	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.7	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.8	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.9	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.10	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.11	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.12	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.13	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.14	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.15	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.16	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

<b>3.17</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>3.18</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение пражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>4. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>				
<b>4.1</b>	<b>Подготовка к сдаче промежуточной аттестации (Зачёт).</b>	3	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>5. Общая физическая подготовка</b>				
<b>5.1</b>	<b>Текущий контроль в электронной информационно-образовательной среде (Ср).</b> Темы: 1. Физические качества. 2. Развитие физических качеств. 3. Интенсивность и энергозатраты при физических нагрузках. 4. Основы рационального питания. 5. Витамины и минеральные вещества. 6. Массаж. 7. Теннис. 8. Волейбол. 9. Баскетбол. 10. Мини-футбол.	4	24	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>5.2</b>	<b>Подготовка к аудиторным занятиям (Ср).</b> Темы: 1. Физические качества. 2. Развитие физических качеств. 3. Интенсивность и энергозатраты при физических нагрузках. 4. Основы рационального питания. 5. Витамины и минеральные вещества. 6. Массаж. 7. Теннис. 8. Волейбол. 9. Баскетбол. 10. Мини-футбол.	4	24	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>5.3</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. Ознакомление с организацией занятий и требованиями для выполнения учебного плана.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>5.4</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях. Ознакомление с организацией занятий и требованиями для выполнения учебного плана.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

5.5	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.6	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.7	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.8	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.9	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

5.10	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.11	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.12	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.13	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
5.14	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

<b>5.15</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>5.16</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>5.17</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>5.18</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>6. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>				
<b>6.1</b>	<b>Подготовка к сдаче промежуточной аттестации (Зачёт).</b>	4	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

<b>7. Общая физическая подготовка</b>				
<b>7.1</b>	<b>Текущий контроль в электронной информационно-образовательной среде (Ср).</b> Темы: 1. Здоровый образ жизни. 2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. 3. Организация режима питания, закаливания и двигательной активности у студентов. 4. Современные оздоровительные системы. 5. Лечебная физическая культура. Физическая культура - как средство обеспечения здоровья. 6. Закаливание. 7. Дартс. 8. Кёрлинг. 9. Футбол. 10. Водное поло.	5	24	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>7.2</b>	<b>Подготовка к аудиторным занятиям (Ср).</b> Темы: 1. Здоровый образ жизни. 2. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека. 3. Организация режима питания, закаливания и двигательной активности у студентов. 4. Современные оздоровительные системы. 5. Лечебная физическая культура. Физическая культура - как средство обеспечения здоровья. 6. Закаливание. 7. Дартс. 8. Кёрлинг. 9. Футбол. 10. Водное поло.	5	24	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>7.3</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>7.4</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>7.5</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>7.6</b>	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для воспитания гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

7.7	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для развития ориентировки.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.8	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для развития ориентировки.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.9	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для развития прыгучести.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.10	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Выполнение упражнений для развития прыгучести.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.11	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.12	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.13	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.14	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

7.15	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.16	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.17	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
7.18	<b>Выполнение практических заданий (Пр).</b> Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля, и самоконтроля. Дневник самоконтроля.	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
<b>8. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>				
8.1	<b>Подготовка к сдаче промежуточной аттестации (Зачёт).</b>	5	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Перечень компетенций

Перечень компетенций, на освоение которых направлено изучение дисциплины «Общая физическая подготовка», с указанием результатов их формирования в процессе освоения образовательной программы, представлен в п.3 настоящей рабочей программы

### 5.2. Типовые контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы:



## ВТОРОЙ СЕМЕСТР:

### I. История возникновения Олимпийских игр.

Какие взаскания применялись к спортсменам, нарушившим правила Олимпийских игр древности?

### II. Возрождение олимпийской идеи.

Какие решения были приняты на конгрессе в Сорбонском университете в Париже, проходившем с 16 по 23 июня 1894 года?

### III. Олимпийское движение.

Что такое Олимпийская хартия? Для чего она была создана?

### IV. Олимпийские комитеты в России.

Когда, при каких обстоятельствах и для чего образовывался Российский олимпийский комитет?

### V. Знаменитые Олимпийцы России

Какие достижения в спорте и общественной деятельности имеет Давыдова Анастасия Семёновна?

### VI. Современные Олимпийские игры.

Чем отметились в истории Олимпийские игры проводимые в Москве?

### VII. Плавание.

Как правила FINA регламентируют плавание способом вольный стиль?

### VIII. Легкая атлетика.

Какую пользу для здоровья человека приносят занятия легкой атлетикой?

### IV. Спортивные игры.

Какие качества совершенствуются на занятиях спортивными играми?

### X. Настольный теннис.

Как возникла и развивалась игра в настольный теннис?

## ТРЕТИЙ СЕМЕСТР:

### I. Здоровый образ жизни.

Какие рекомендации даёт Всемирная организация здравоохранения, по организации оптимального режима двигательной активности? Как уровень физической подготовленности влияет на устойчивость организма к изменениям в окружающей среде?

### II. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.

Как изменения в погоде влияют на здоровье человека? Что такое «календарь» болезней?

### III. Организация режима питания, закаливания и двигательной активности у студентов.

Что входит в личную гигиену человека? Какие требования предъявляются к составляющим личной гигиены человека?

### IV. Современные оздоровительные системы.

Что такое аэробика? На какие основные фазы делится занятие аэробными упражнениями? Что эти фазы включают?

V. Лечебная физическая культура. Физическая культура - как средство обеспечения здоровья. Как возникла и развивалась лечебная физическая культура в Европе?

VI. Закаливание.

В чём заключается гигиена закаливания? Как фармакологическое обеспечение влияет на закаливание?

VII. Дартс.

Чем игра в дартс «301/501» отличается от «Американский крикет»?

VIII. Кёрлинг.

Какой спортивный инвентарь и оборудование необходимы для игры в кёрлинг? Что они из себя представляют и какими параметрами должны обладать?

IX. Футбол.

Какие футбольные организации и структуры, в разных странах и континентах, осуществляют контроль, управление и распространение футбола?

X. Водное поло.

Как правила игры в водное поло регламентируют численный состав команд и время игры?

#### ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР:

I. Физические качества.

В чём проявляются силовые способности человека?

II. Развитие физических качеств.

Какие методы развития силы существуют?

III. Интенсивность и энергозатраты при физических нагрузках.

Что происходит с организмом человека, выполняющим физические упражнения в зоне субмаксимальной мощности?

IV. Основы рационального питания.

Что такое пищевая пирамида? Для каких целей она разработана? Из каких ступеней она состоит? Что входит в каждую ступень пищевой пирамиды?

V. Витамины и минеральные вещества.

Какие функции в организме человека выполняет микроэлемент кальций (Ca)? В каких пищевых продуктах он содержится?

VI. Массаж.

Что такое массаж? По каким признакам разделяются приёмы классического массажа?

VII. Теннис.

В чём отличие современного тенниса от игры на ранних этапах развития?

VIII. Волейбол.

В чём состоит суть игры в волейбол? Какие разновидности этой игры существуют?

IX. Баскетбол.

Как правила игры в баскетбол регламентируют количественный состав команд, продолжительность игры, начисление очков и выявление победителя?

X. Мини-футбол.

Какие требования предъявляются к форме игроков в мини-футбол?

---

Вопросы для тестов:

## ВТОРОЙ СЕМЕСТР:

### I. История возникновения Олимпийских игр.

1. Каким венком награждались победители Олимпийских игр древности?

- 1) венком из дикой оливы\*;
- 2) венком из лавровых листьев;
- 3) венком из терновника;
- 4) венком из золота.

2. Кому было дозволено посещать Олимпийские игры?

- 1) Афрадите;
- 2) жрице Деметре\*;
- 3) Афине;
- 4) Гере.

### II. Возрождение олимпийской идеи.

1. В каком городе проходили первые современные Олимпийские игры?

- 1) в Олимпии;
- 2) в Риме;
- 3) в Афинах\*;
- 4) в Каире.

2. Сколько колец на Олимпийском флаге?

- 1) Четыре;
- 2) Пять\*;
- 3) Шесть;
- 4) Семь.

### III. Олимпийское движение.

1. В каких целях используется Олимпийский талисман?

- 1) Используется вместо визы;
- 2) Используется в рекламных и коммерческих целях\*;
- 3) Используется для поднятия духа спортсменов;
- 4) Используется как билет для прохода на любые соревнования.

2. Какой организации принадлежит право владения Олимпийским символом, флагом и девизом?

- 1) НОК;
- 2) FIFA;
- 3) МОК\*;
- 4) ЕОК.

### IV. Олимпийские комитеты в России.

1. В каком году сформировался Российский Олимпийский Комитет?

- 1) 1917;
- 2) 1905;
- 3) 1911\*;

4) 1894.

2. Какие организации, сформировавшиеся в СССР, существовали как аналоги Российского Олимпийского Комитета?

- 1) Спортивные клубы при профсоюзах;
- 2) Всесоюзные общества;
- 3) Добровольные спортивные общества;
- 4) Все вышеперечисленные\*.

V. Знаменитые Олимпийцы России.

1. В каком виде программы Анастасия Давыдова стала пятикратной олимпийской чемпионкой?

- 1) Группа\*;
- 2) Соло;
- 3) Дуэт\*;
- 4) Смешанный дуэт.

2. В каком виде программы В.Н. Иванов стал трёхкратным олимпийским чемпионом?

- 1) Одиночная гребля\*;
- 2) Двойка;
- 3) Каноэ;
- 4) Четвёрка.

VI. Современные Олимпийские игры.

1. С какого года берёт начало традиция проведения Олимпийских игр?

- 1) 776 г до н.э. (Олимпийские игры древности)\*;
- 2) 1896 г.;
- 3) 2000 г.;
- 4) 1 г н.э.

2. В каком году и городе команда СССР впервые участвовала на Олимпийских играх?

- 1) 1948, Лондон;
- 2) 1952, Хельсинки\*;
- 3) 1894, Париж;
- 4) 1928, Амстердам.

VII. Плавание.

1. Как называется дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любым способом?

- 1) Комбинированная эстафета;
- 2) Вольный стиль\*;
- 3) Комплексное плавание;
- 4) Показательный заплыв.

2. Какое расстояние разрешается преодолевать пловцу под водой, после старта и каждого поворота, по правилам FINA?

- 1) 15 м.\*;
- 2) 25 м.;
- 3) 10 м.;
- 4) 17 м.

VIII. Легкая атлетика.

1. Какой год принято считать началом, в истории легкой атлетики?

- 1) 776 г.;
- 2) 776 г. до н.э.\*;
- 3) 1789;
- 4) 530 г. до н.э.

2. В каком году легкая атлетика впервые вошла в программу Олимпийских игр?

- 1) 1896\*;
- 2) 1920;
- 3) 1972;
- 4) 1980.

#### IV. Спортивные игры.

1. Как называется военно-спортивная игра, в которой соперничающие команды стреляют друг в друга из оружия с излучателем, поражающим сенсорные датчики?

- 1) Пейнтбол;
- 2) Хардбол;
- 3) Лазертаг\*;
- 4) Страйкбол.

2. Какая спортивная игра не входит программу летних Олимпийских игр?

- 1) Бадминтон;
- 2) Теннис;
- 3) Настольный теннис;
- 4) Сквош\*.

#### X. Настольный теннис.

1. Какой приз, помимо медалей, вручается победителю мужских одиночных соревнований чемпионатов мира по настольному теннису?

- 1) Кубок леди Свейтлинг;
- 2) Кубок Марселя Корбийона;
- 3) Трофей И. Д. Поупа;
- 4) Ваза Святого Брайда\*.

2. Какая должность не входит в судейскую коллегию соревнований по настольному теннису?

- 1) Главный судья;
- 2) Судья времени игры\*;
- 3) Главный секретарь;
- 4) Судья-информатор.

#### ТРЕТИЙ СЕМЕСТР:

##### I. Здоровый образ жизни.

1. Какой показатель представляет среднесуточное потребление энергии у девушек?

- 1) 240 Ккал;
- 2) 2400 Ккал\*;
- 3) 4200 Ккал;
- 4) 420 Ккал.

2. Какая ежедневная форма отдыха является наиболее полноценной и обязательной?

- 1) Сон\*;
- 2) Беседа;
- 3) Принятие ванны;
- 4) Расслабление.

## II. Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.

1. Какой фактор оказывает наименьшее влияние на здоровье человека, по данным Всемирной организации здравоохранения?

- 1) Генетика;
- 2) Здравоохранение\*;
- 3) Внешняя среда;
- 4) Образ жизни.

2. Какие показания артериального давления считаются оптимальными?

- 1) 130/85;
- 2) 140/90;
- 3) 120/80\*;
- 4) 90/50.

## III. Организация режима питания, закаливания и двигательной активности у студентов.

1. Что такое личная гигиена?

- 1) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья \*;
- 2) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
- 3) Правила ухода за телом, кожей, зубами;
- 4) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

2. Какой режим соответствует оптимальной двигательной активности?

- 1) 30 – 40 мин/день;
- 2) 45 – 60 мин/день;
- 3) 80 – 110 мин/день\*;
- 4) 60 – 80 мин/день.

## IV. Современные оздоровительные системы.

1. Как называется комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей?

- 1) Шейпинг;
- 2) Аэробика;
- 3) Стретчинг\*;
- 4) Фитнес.

2. К какому виду оздоровительных программ относится танцевальный степ?

- 1) Шейпинг;
- 2) Фитнес\*;
- 3) Аэробика;
- 4) Стретчинг.

## V. Лечебная физическая культура. Физическая культура - как средство обеспечения здоровья.

1. В какой книге Древнего Китая впервые упоминается гимнастика для лечения?

- 1) «Ушу»;
- 2) «Кунг-Фу»\*;

- 3) «Карате»;
- 4) «Цигун».

2. Кто принимает решение о применении лечебной физкультуры или отказе от неё?

- 1) Тренер;
- 2) Пациент;
- 3) Врач\*;
- 4) Родственники пациента.

#### VI. Закаливание.

1. В какое время рекомендуется выполнять закаливающие процедуры водой, для достижения наилучшего эффекта?

- 1) Днём;
- 2) Утром\*;
- 3) Вечером;
- 4) Ночью.

2. С какой процедуры закаливания водой рекомендуется начинать закаливание неподготовленным людям?

- 1) Обливание;
- 2) Контрастный душ;
- 3) Купание в проруби;
- 4) Обтирание\*.

#### VII. Дартс.

1. Кем была создана стандартная разметка мишени для дартса?

- 1) Брайаном Гамлином\*;
- 2) Джимом Гарсайдом;
- 3) Вильямом Анакиным;
- 4) Филом Тейлором.

2. Как называется центр мишени игры в дартс?

- 1) «Яблочко»\*;
- 2) «Десяточка»;
- 3) «Сотка»;
- 4) «Вишенка».

#### VIII. Кёрлинг.

1. Когда были впервые утверждены правила игры в кёрлинг?

- 1) в XVII веке;
- 2) в XVI веке;
- 3) в XIX веке\*;
- 4) в XVIII веке.

2. Как называется период в кёрлинге?

- 1) Энд\*;
- 2) Тайм;
- 3) Сет;
- 4) Раунд.

#### IX. Футбол.

1. Какова продолжительность одного футбольного тайма, основного времени игры?

- 1) 15 минут;
- 2) 45 минут\*;
- 3) 20 минут;
- 4) 30 минут.

2. Как называется базовая ячейка футбольной структуры?

- 1) Футбольный клуб\*;
- 2) Футбольная федерация;
- 3) Отдельный футболист;
- 4) Футбольная академия.

Х. Водное поло.

1. В чём заключается цель игры водное поло?

- 1) Забить как можно больше голов в ворота соперника за время игры\*;
- 2) Не дать команде соперников перебросить мяч на свою половину поля;
- 3) Развить максимальную скорость плавания с мячом;
- 4) Владеть мячом дольше команды соперника.

2. Сколько времени даётся команде на реализацию атаки в водном поло?

- 1) 30 секунд\*;
- 2) 35 секунд;
- 3) 60 секунд;
- 4) До выхода мяча за пределы игрового поля.

ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР:

I. Физические качества.

1. Что такое выносливость?

- 1) Способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу\*;
- 2) Способность человека поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
- 3) Способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению;
- 4) Способность противостоять утомлению и способность быстро восстанавливаться.

2. Какой признак не характерен для воспитания общей выносливости?

- 1) Скорость\*;
- 2) Объем;
- 3) Интенсивность;
- 4) Время.

II. Развитие физических качеств.

1. Какие упражнения следует выполнять для развития мышечной выносливости?

- 1) Упражнения на тренажерах;
- 2) Упражнения на внимание;
- 3) Упражнения на растягивание мышц;
- 4) Упражнения с преодолением веса собственного тела\*.

2. Какой метод не применим для воспитания силы?

- 1) Один из неспецифических методов;
- 2) Повторного упражнения с использованием предельных и близким к предельным



отягощений;

- 3) Метод предельных и неопредельных попыток\*;
- 4) Повторного упражнения с использованием статических положений тела и неопредельных отягощений;

### III. Интенсивность и энергозатраты при физических нагрузках.

1. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной физкультурной группы, в спокойном состоянии?

- 1) 30 уд/мин.;
- 2) 70 уд/мин.\*;
- 3) 100 уд/мин.;
- 4) 120 уд/мин.

2. Как рассчитывается зависимость максимальной частоты сердечных сокращений от возраста занимающегося, во время тренировочной нагрузки?

- 1)  $220 + \text{возраст}$ ;
- 2)  $220 - \text{возраст}$ \*;
- 3)  $180 + \text{возраст}$ ;
- 4)  $180 - \text{возраст}$ .

### IV. Основы рационального питания.

1. Какое соотношение должно быть между белками, жирами и углеводами, согласно физиологическим нормам?

- 1) 1 : 1 : 1;
- 2) 1 : 1,2 : 4\*;
- 3) 2 : 1,5 : 1;
- 4) 1 : 1 : 2,4.

2. Как рассчитать необходимое количество энергии (Ккал), человеку, решившему придерживаться рациона пищевой пирамиды, для похудения?

- 1) вес тела  $\times$  30;
- 2) вес тела  $\times$  30 – 500;
- 3) вес тела  $\times$  30 + 500;
- 4) вес тела  $\times$  30 – 100\*.

### V. Витамины и минеральные вещества.

1. Какое минеральное вещество участвует практически во всех биохимических процессах организма, активизирует работу ферментов?

- 1) Фосфор (P)\*;
- 2) Натрий (Na);
- 3) Калий (K);
- 4) Медь (Cu).

2. Какое сочетание витаминов и минерала способствует усвоению кислорода тканями, повышает устойчивость организма к гипоксии?

- 1) Витамин А, витамин В, кальций (Ca);
- 2) Витамин С, витамин D, цинк (Zn);
- 3) Витамин А, витамин Е, селен (Se)\*;
- 4) Витамин D, витамин Е, магний (Mg).

### VI. Массаж.

1. Какого вида массажа не существует?

- 1) Профилактический\*;
- 2) Косметический;
- 3) Гигиенический;
- 4) Спортивный;

2. Что не является противопоказанием к массажу?

- 1) Повреждение кожных покровов;
- 2) Расширение вен и их воспаления;
- 3) Злокачественные и доброкачественные опухоли;
- 4) Головная боль\*.

## VII. Теннис.

1. Как называется крупнейший турнир по теннису, устраиваемый в России?

- 1) Чемпионат России;
- 2) Кубок Кремля\*;
- 3) Кубок Красной площади;
- 4) Кубок России.

2. Какое количество игроков, могли одновременно играть в жё-де-пом, в XI веке?

- 1) до 12\*;
- 2) 4;
- 3) 2;
- 4) 8.

## VIII. Волейбол.

1. Какая высота должна быть у волейбольной сетки, для игр мужских команд?

- 1) 2,34 м.,
- 2) 2,24 м.,
- 3) 2,43 м.\*;
- 4) 2,42.

2. Сколько игроков одной волейбольной команды могут одновременно находиться на поле?

- 1) 5;
- 2) 6\*;
- 3) 7;
- 4) 14.

## IX. Баскетбол.

1. С какого года баскетбол входит в программу Олимпийских игр?

- 1) 1904;
- 2) 1932;
- 3) 1936\*;
- 4) 1935.

2. Сколько игроков одной баскетбольной команды могут одновременно находиться на площадке?

- 1) 5\*;
- 2) 6;
- 3) 7;
- 4) 10.

**Х. Мини-футбол.**

1. Как называется игра, проводимая по правилам Всемирной ассоциации футзала?

- 1) Футзал FIFA;
- 2) Футзал АМФ\*;
- 3) Мини-футбол;
- 4) Зальный футбол.

2. Какие размеры должна иметь мини-футбольная площадка, соответствующая стандартам Международной федерации футбола (FIFA), для проведения международных матчей?

- 1) длина 25-42 м, ширина 15-22 м.;
- 2) длина 38-42 м, ширина 18-25 м.\*;
- 3) длина 28-38 м, ширина 12-22 м.;
- 4) длина 25-38 м, ширина 15-25 м.

**5.3. Фонд оценочных материалов**

Полный перечень оценочных материалов представлен в приложении 1.

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**6.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

<b>Наименование помещения</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мультимедийное оборудование, специализированная мебель, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

**6.2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Microsoft Office. Договор №32009183466 от 02.07.2020 г.
2. Microsoft Windows. Договор №32009183466 от 02.07.2020 г.

**6.3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА****6.3.1. Основная литература**

1. Блинков С.Н., Ишкина О.А., Мезенцева В.А. Общая физическая подготовка : методические указания [Электронный ресурс]:. - Кинель: РИО СГСХА, 2019. - 39 – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/681704>
2. Общая физическая подготовка: Методики развития координационных способностей. Общие положения [Электронный ресурс]:методические рекомендации для студентов 1-3 курса, обучающихся на всех специальностях и направлениях подготовки очной формы обучения. - пос. Караваево: КГСХА, 2019. - 33 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133611>
3. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. - 110 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457039>

**6.3.2. Дополнительная литература**

1. Блинков С.Н., Бородачева С.Е., Мезенцева В.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие [Электронный ресурс]:. - Кинель: РИО СГСХА, 2018. - 161 – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/688513>

#### **6.4. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

1. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
2. Естественно-научный образовательный портал <http://www.en.edu.ru>
3. База данных Web of Science  
<http://www.webofknowledge.com>

#### **6.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Самостоятельная работа студента направлена на подготовку к учебным занятиям и на развитие знаний, умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины.

В соответствии с учебным планом дисциплина может предусматривать лекции, практические занятия и лабораторные работы, а также выполнение и защиту курсового проекта (работы). Успешное изучение дисциплины требует посещения всех видов занятий, выполнение заданий преподавателя и ознакомления с основной и дополнительной литературой. В зависимости от мероприятий, предусмотренных учебным планом и разделом 4, данной программы, студент выбирает методические указания для самостоятельной работы из приведенных ниже.

При подготовке к лекционным занятиям студентам необходимо: перед очередной лекцией необходимо просмотреть конспект материала предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя.

При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо: приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию; до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия; в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения; в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов; на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющим письменного решения задач или не подготовившихся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2-недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изученную на занятии.

Методические указания, необходимые для изучения и прохождения дисциплины приведены в составе образовательной программы.

#### **6.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с

ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

