



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ  
(МИИГАиК)

Заочный факультет  
Кафедра физического воспитания



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 5387FD2AF5B17FED816FDE9A1D4973B1  
Владелец: Степанченко Алексей Леонидович  
Действителен: с 21.07.2025 по 14.10.2026

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор  
А. Л. Степанченко  
Протокол от 31 мая 2021 г. № 34

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.О.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Уровень высшего образования: специалитет

Специальность: 21.05.01 Прикладная геодезия

Направленность (профиль) подготовки: Инженерно-геодезическое обеспечение строительства и эксплуатации объектов нефтегазового и энергетического комплексов

Квалификация (степень) выпускника: инженер-геодезист

Форма обучения: заочная

Год набора (приема на обучение): 2021

Срок получения образования: 5 лет 8 месяца(-ев)

Объем:  
в зачетных единицах: 2 з.е.  
в академических часах: 72 ак.ч.

Москва, 2021

**Разработчики:**

Преподаватель кафедры Физического воспитания Дейкина И. В.

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания  
Шатунова А. А.

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания  
Черенкова М. В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 21.05.01 Прикладная геодезия, утвержденного приказом Минобрнауки от 11.08.2020 № 944

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение     | Ответственное<br>лицо                               | ФИО              | Виза        | Дата, протокол<br>(при наличии) |
|---|-------------------|-----------------------------------------------------|------------------|-------------|---------------------------------|
| 1 | Заочный факультет | Председатель<br>Учебно-методи<br>ческой<br>комиссии | Литвиненко М. В. | Рассмотрено | 15.12.2020, №<br>5/21           |

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Место дисциплины в структуре ОП
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание дисциплины
  - 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
  - 5.2. Содержание разделов, тем дисциплины и формы текущего контроля
6. Оценочные материалы текущего контроля
7. Оценочные материалы промежуточной аттестации
8. Порядок проведения промежуточной аттестации
9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
  - 9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
  - 9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
  - 9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
  - 9.4. Оборудование и технические средства обучения
10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины - заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины:

- формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности;
- освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий;
- получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

## **2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

УК-3.1 Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели

*Знать:*

УК-3.1/Зн1 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации

УК-3.1/Зн2 Принципы стратегического планирования и управления проектами

*Уметь:*

УК-3.1/Ум1 Производить рекогносцировку, изготовление и закладку пунктов специальных планово-высотных сетей

УК-3.1/Ум2 Формулировать общую цель и декомпозировать ее на задачи

*Владеть:*

УК-3.1/Нв1 Навыками выполнения спутниковых наблюдений, высокоточного геометрического нивелирования, линейно-угловых измерений

УК-3.1/Нв2 Техниками формирования команды (тимбилдинга) и управления групповыми процессами

УК-3.2 Планирует и корректирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов

*Знать:*

УК-3.2/Зн1 Области применения методов измерений

УК-3.2/Зн2 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений

*Уметь:*

УК-3.2/Ум1 Производить полевые технологические поверки аппаратуры спутниковой геодезической, угломерных инструментов, нивелиров и приборов для линейных измерений

УК-3.2/Ум2 Гибко менять план работы при изменении условий или возникновении разногласий

*Владеть:*

УК-3.2/Нв1 Навыками полевого и камерального контроля измерений

УК-3.2/Нв2 Навыками активного слушания и конструктивной обратной связи

УК-3.3 Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон

*Знать:*

УК-3.3/Зн1 Нормативно-технические и руководящие документы в области проектирования и производства геодезических измерений

УК-3.3/Зн2 Теории, стадии и типы конфликтов

*Уметь:*

УК-3.3/Ум1 Выполнять спутниковые наблюдения, высокоточное нивелирование, угловые и линейные измерения, специальные высокоточные инженерно-геодезические измерения

УК-3.3/Ум2 Организовывать конструктивный диалог между сторонами

*Владеть:*

УК-3.3/Нв1 Навыками уравнивания результатов спутниковых наблюдений, линейно-угловых измерений, высокоточного геометрического нивелирования

УК-3.3/Нв2 Алгоритмами проведения переговоров и посредничества

УК-3.4 Организует обсуждение разных идей и мнений. Организует дискуссии по заданной теме и обсуждение результатов работы команды с привлечением оппонентов разработанным идеям

*Знать:*

УК-3.4/Зн1 Особенности закладки пунктов государственных планово-высотных геодезических сетей и сетей специального назначения спутниковыми и наземными методами, методов и способов построения этих сетей

УК-3.4/Зн2 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений

*Уметь:*

УК-3.4/Ум1 Уравнивать результаты спутниковых наблюдений, высокоточного нивелирования, угловых и линейных измерений, специальных высокоточных инженерно-геодезических измерений

УК-3.4/Ум2 Стимулировать участников к высказыванию разных точек зрения, включая критику

*Владеть:*

УК-3.4/Нв1 Навыками контроля полученных результатов уравнивания

УК-3.4/Нв2 Навыками управления аудиторией, тайм-менеджмента в ходе дискуссии

УК-3.5 Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды

*Знать:*

УК-3.5/Зн1 Принципы действия и устройства аппаратуры спутниковой геодезической, приборов и инструментов для угловых и линейных измерений, нивелирования, специальных приборов

УК-3.5/Зн2 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС

*Уметь:*

УК-3.5/Ум1 Оценивать влияние внешних факторов на производство спутниковых наблюдений, точность геодезических измерений

УК-3.5/Ум2 Определять объем работ, сроки и ресурсы для выполнения задач в области БЖД

*Владеть:*

УК-3.5/Нв1 Навыками составления технических отчетов

УК-3.5/Нв2 Техниками оперативного контроля и обратной связи

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

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Основных видов физических упражнений для поддержания здорового образа жизни

УК-7.1/Зн2 Роли и значения физической культуры в жизни человека и общества

УК-7.1/Зн3 Научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

УК-7.1/Ум2 Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Навыками использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1/Нв2 Навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и сохранения организма

УК-7.1/Нв3 Навыками сохранять стрессоустойчивость для сохранения здоровья

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность

УК-7.2/Зн2 Требования к физическим качествам, предъявляемым профессией

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.2/Ум2 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Навыками применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.2/Нв2 Навыками пользоваться основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.3/Зн1 Основных норм здорового образа жизни для эффективного решения профессиональных задач в различных жизненных обстоятельствах

УК-7.3/Зн2 Условий и принципов соблюдения норм здорового образа жизни для повышения эффективности профессиональной деятельности

УК-7.3/Зн3 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально не

*Уметь:*

УК-7.3/Ум1 Соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.3/Ум2 Соблюдать и пропагандировать здоровый образ жизни для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.3/Ум3 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

*Владеть:*

УК-7.3/Нв1 Навыками сохранять здоровый образ жизни независимо от жизненных ситуаций и сложностей профессиональной деятельности

УК-7.3/Нв2 Навыками применять средства и методы укрепления здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.3/Нв3 Навыками оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.04 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Период | /доемкость<br>сы) | /доемкость<br>ЭТ) | ие занятия<br>сы) | ьная работа<br>сы) | ая аттестация<br>сы) |
|--------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
|--------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------------|

| обучения          | Общая труд (час) | Общая труд (ЗЕ) | Лекционные (час) | Самостоятел (час) | Промежуточ (час) |
|-------------------|------------------|-----------------|------------------|-------------------|------------------|
| 1-я летняя сессия | 72               | 2               | 2                | 66                | Зачет (4)        |
| Всего             | 72               | 2               | 2                | 66                | 4                |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

| Наименование раздела, темы                                                                                       | Всего     | Лекционные занятия | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Введение</b>                                                                                        | <b>1</b>  | <b>1</b>           |                        | УК-3.1                                                                          |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                           | 1         | 1                  |                        | УК-3.2<br>УК-3.3<br>УК-3.4<br>УК-3.5                                            |
| <b>Раздел 2. Основной</b>                                                                                        | <b>67</b> | <b>1</b>           | <b>66</b>              | УК-7.1                                                                          |
| Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры                                                     | 1         | 1                  |                        | УК-7.2<br>УК-7.3                                                                |
| Тема 2.2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений                              | 12        |                    | 12                     |                                                                                 |
| Тема 2.3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                          | 10        |                    | 10                     |                                                                                 |
| Тема 2.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий | 10        |                    | 10                     |                                                                                 |
| Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов                                  | 12        |                    | 12                     |                                                                                 |

|                                                                                                                                                 |           |          |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| Тема 2.6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Регулирование работоспособности средствами физической культуры | 12        |          | 12        |
| Тема 2.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений                                                         | 10        |          | 10        |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                    | <b>68</b> | <b>2</b> | <b>66</b> |

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

### *Раздел 1. Введение*

#### *Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Функции физической культуры. Средства физической культуры

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля |
|----------------------|
| Тестирование         |

### *Раздел 2. Основной*

#### *Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля |
|----------------------|
| Тестирование         |

#### *Тема 2.2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

*Тема 2.3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе*

Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсменов. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля              |
|-----------------------------------|
| Выполнение контрольных нормативов |

*Тема 2.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях

Текущий контроль

| Вид (форма) контроля |
|----------------------|
| Реферат              |

*Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов*

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

Текущий контроль

|                                   |
|-----------------------------------|
| Вид (форма) контроля              |
| Выполнение контрольных нормативов |

*Тема 2.6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Регулирование работоспособности средствами физической культуры*

Цель и задачи физической культуры в системе НОТ. Научно-методические основы ПФК. Эффект активного отдыха (феномен Сеченова). Методика составления комплексов физических упражнений ПФК и учет условий конкретной трудовой деятельности. ПФК в рабочее время (производственная гимнастика). Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка. ПФК во внерабочее время. Организация ПФК в условиях производства и контроль. Научная организация умственного труда. Соблюдение условий и его эффективность. Биологические ритмы и эффективность умственной работоспособности. Зависимость умственной работоспособности от типа высшей нервной деятельности, мотивации и промежуточной оценки, от установки на конечную цель. Состояние здоровья и умственная работоспособность. Значение физической активности. Умственная работоспособность в период экзаменов и образ жизни. Применение «малых форм» физической культуры. Роль циклических упражнений и различных видов спорта. Физические упражнения и повышение активности кровоснабжения головного мозга

Текущий контроль

|                                   |
|-----------------------------------|
| Вид (форма) контроля              |
| Выполнение контрольных нормативов |

*Тема 2.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений*

Социальные функции физической культуры и спорта. Гуманитарная ценность физической культуры и спорта. Массовый спорт. Характеристика понятия «массовый спорт» и его предназначение. Студенческий спорт. Особенности студенческого спорта. Российский студенческий спортивный союз (РССС) и его функции. Летние и зимние Универсиады. Спорт высших достижений и характеристика понятия «спорт высших достижений». Социальная и политическая значимость СВД. Проблемы Спорта высших достижений и пути их решения. Модельные характеристики спортсменов. Структура СВД. Международное спортивное движение и его структура. МОК и его функции. Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры (летние и зимние)

Текущий контроль

|                                   |
|-----------------------------------|
| Вид (форма) контроля              |
| Выполнение контрольных нормативов |

## 6. Порядок проведения промежуточной аттестации

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется локальными нормативными актами Университета:

- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.6 «Организация и проведение промежуточной аттестации».
- Положением о порядке осуществления образовательного процесса, проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.8 «Проведение промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ».

*Промежуточная аттестация: Зачет, 1-я летняя сессия.*

Должны быть сданы практические нормативы и даны ответы на теоретические вопросы

## **7. Оценочные материалы текущего контроля**

### ***Раздел 1. Введение***

*Контролируемые ИДК: УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-3.5*

*Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов*

Форма контроля/оценочное средство: Тестирование

Вопросы/Задания:

1. Как принято называть вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся, как способ выявления и сравнения человеческих возможностей

1. Соревнованиям
2. Олимпиадой
3. Универсиадой
4. Чемпионатом

2. К циклическим видам спорта не относятся:

1. Гиревой спорт
2. Вольная борьба
3. Лыжи
4. Бег

3. Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на ...

1. Всестороннее развитие физических качеств
2. Развитие выносливости
3. Выполнение большой физической нагрузки

4. Динамометр служит для измерения показателей..

1. Силы кисти
2. Становой силы
3. Жизненной ёмкости легких
4. Силы рук

5. Какую нагрузку дает медленный темп выполнения упражнений в циклических видах спорта

1. Малую нагрузку
2. Большую нагрузку
3. Среднюю нагрузку
4. Максимальную

6. Важным критерием функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем служит

1. Максимальное потребление кислорода
2. Увеличение выносливости
3. Увеличение частоты сердечных сокращений
4. Уменьшение частоты сердечных сокращений
7. Физическое воспитание (понятие)
8. Понятие «здоровья», его содержание, критерии
9. Физические качества (понятие)
10. Физическая культура (понятие)
11. Физическая подготовка (понятие, основные показатели)
12. Физическое развитие (понятие, основные показатели)

## **Раздел 2. Основной**

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3*

### *Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры*

Форма контроля/оценочное средство: Тестирование

Вопросы/Задания:

1. За счет чего происходит увеличение мышечной силы
  1. За счет увеличения длины мышечных волокон
  2. За счет увеличения количества мышечных волокон
  3. За счет утолщения мышечных волокон
2. При воспитании общей выносливости наиболее предпочтительным методом является:
  1. метод непрерывного упражнения умеренной интенсивностью
  2. повторный метод
  3. интервальный
3. Какое физическое качество комплексно отражает возможности сердечно-сосудистой системы
  1. Выносливость
  2. Быстрота
  3. Ловкость
  4. Сила
4. Что такое жизненная емкость легких
  1. Максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после вдоха
  2. Максимальное количество воздуха, которое человек может вдохнуть после выдоха
  3. Максимальное количество воздуха, которое проходит через легкие за одну мин.
  4. Максимальное количество воздуха, которое вдыхает человек за одну мин.
5. Что относится к термину «Гиподинамия»?
  1. Недостаточность двигательной активности
  2. Недостаточность кислорода
  3. Кислородное голодание
  4. Амнезия
6. Какие мышцы называются синергистами
  1. Выполняют разную работу
  2. Выполняют общую работу
  3. Выполняют скоростную работу
  4. Выполняют силовую работу
7. Что такое утомление в спорте

1. Снижение работоспособности
2. Снижение выносливости
3. Снижение физических качеств
4. Снижение быстроты
  8. Мышечная система и ее функции
  9. Физическая подготовка (понятие)
  10. Что такое гипоксия
  11. Гипокинезия и гиподинамия(понятия)
  12. Механизмы двигательной деятельности

*Тема 2.2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

*Тема 2.3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

*Тема 2.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий*

Форма контроля/оценочное средство: Реферат

*Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

*Тема 2.6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Регулирование работоспособности средствами физической культуры*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

*Тема 2.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений*

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

## **8. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

*1-я летняя сессия, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-3.1 УК-7.1 УК-3.2 УК-7.2 УК-3.3 УК-7.3 УК-3.4 УК-3.5*

Вопросы/Задания:

1. Науки, составляющие естественнонаучную основу физической культуры
  - философия
  - анатомия
  - биология
  - социология
  - физиология
  - педагогика
2. Какими двумя основными факторами характеризуется профессиональное здоровье
  - Хорошее самочувствие в начале рабочего дня
  - устойчивость к неблагоприятным факторам производства
  - количество социальных контактов на производстве
  - способность восстанавливаться к началу рабочего дня
3. Какие функции в организме выполняет костная система

Защитная  
передачи возбуждения  
опорная  
«насоса».

4. Спорт. Определение понятия. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

5. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом

6. Структура подготовленности спортсменов. Краткая характеристика ее составляющих

7. Компоненты физической культуры

8. Под общей физической подготовкой понимается процесс, направленный на:  
всесторонне развитие физических качеств;  
развитие выносливости;  
выполнение большой физической нагрузки;  
выполнение большой физической нагрузки с высокой интенсивностью

9. Какое физическое качество приоритетно необходимо спринтеру?  
сила  
ловкость  
выносливость  
быстрота

10. Средства физической культуры

## **9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Физическая культура: учебное пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.]; под редакцией Е. С. Григорович. - Физическая культура - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - 978-985-06-2431-4. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/35564.html> - Режим доступа: по подписке

2. Лифанов А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный // Издательство Лань: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/166301> - Режим доступа: по подписке

3. Германов Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «педагогическое образование» / Г. Н. Германов. - Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры - Воронеж: Элист, 2017. - 303 с. - 978-5-87172-082-0. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/52019.html> - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Физиология тренинга: учебно-методическое пособие: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Физиология тренинга - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 157 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/95433.html> - Режим доступа: по подписке

2. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Физиология физического воспитания и спорта - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 121 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/95434.html> - Режим доступа: по подписке

3. Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре: учебное пособие / В. А. Гриднев, Е. В. Щигорева, Е. В. Голякова, А. Е. Лукьянова, В. П. Шибкова. - Развитие двигательных качеств у студентов на занятиях по физической культуре - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2020. - 79 с. - 978-5-8265-2196-0. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/115740.html> - Режим доступа: по подписке

4. Попков В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте: учебное пособие / В. Н. Попков. - Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. - 288 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/65009.html> - Режим доступа: по подписке

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан, М. В. Резенова, Е. Ю. Андреева. - Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом - Москва: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - 978-5-9590-0882-6. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/69779.html> - Режим доступа: по подписке

## **9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры»
2. <https://mrsss.ru/> - Московское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз»
3. <https://olimp-history.ru/> - База содержит данные о всех Олимпиадах, начиная с 1896 года

## **9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### *Перечень программного обеспечения*

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

### *Перечень информационно-справочных систем*

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

## **9.4. Оборудование и технические средства обучения**

Спортивный зал

Комплекс тренажеров КАП(6 позиций) - 1 шт.

Стенка шведская металлическая - 2 шт.

#### **10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

С целью успешного освоения данного предмета студенту необходимо выполнять домашние работы по указанным преподавателям темам и представленным на занятиях материалам. Для более успешного выполнения работы студенту предлагается использование учебно-методических материалов, соответствующих указанной теме.

Самостоятельная работа студентов описывается и регулируется методическими рекомендациями по дисциплине.

#### ***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.