

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.Б.7 Физическая культура и спорт

---

#### Основной образовательной программы по специальности

#### 25.05.05 Физические процессы горного и нефтегазового производства Специализация №1 «Физические процессы горного производства»

---

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (профиля) (наименования магистерской программы))

#### высшее образование – специалитет

---

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

#### горный инженер (специалист)

---

квалификация

#### очная

---

форма обучения

2019

---

год набора

#### Составитель:

Тушина О.П. ст., преподаватель  
кафедры общих дисциплин

Утверждено на заседании кафедры общих  
дисциплин  
(протокол № 13 от «08»    июня 2019 г.)

Зав. кафедрой  О.В.Савельева

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ориентирована на формирование физической культуры обучающихся и способности направленного использования ими разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Свои образовательные и развивающие функции учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### ***Знать:***

- социальную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- способы физического совершенствования организма;
- основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
- систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- правила личной гигиены;
- технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

### ***Уметь:***

- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

### ***Владеть:***

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и

качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

## 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательным дисциплинам базовой части образовательной программы по специальности 21.05.05. Физические процессы горного и нефтегазового производства, специализация №1» Физические процессы горного производства. Содержание дисциплины представляет интегрированный характер и направлено на актуализацию знаний, умений и навыков, приобретаемые обучающимися при изучении дисциплин профессионального цикла и в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по избранной спортивной специализации.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы или 72 часов.  
(из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ				
1	1	2	72	12	24	-	36	-	-	зачет
	2			6	30	-	36	-	-	зачет
Итого:				18	54	-	72	-	-	зачет

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС
		ЛК	ПР	ЛБ			
	<b>1 семестр</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		<b>36</b>		<b>-</b>
	<i>Теоретический раздел</i>	<b>12</b>	<b>-</b>		<b>12</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4			4		
2	<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни студента.	2			2		

3	<b>Тема 3.</b> Средства и методы физической культуры.	2			2		
4	<b>Тема 4.</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4			4		
	<b>Практический раздел</b>	-	<b>24</b>	-	<b>24</b>		
1.	<b>Тема 1.</b> Техника выполнения легкоатлетических упражнений. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>	-	6		6		
2.	<b>Тема 2.</b> Техника выполнения основных элементов игры «Баскетбол». <i>Сдача контрольных нормативов</i>		6		6		
3.	<b>Тема 3.</b> Техника выполнения основных элементов игры «Волейбол». <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		6		6		
4.	<b>Тема 4.</b> Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		6		6		
	<b>2 семестр</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	-	<b>36</b>		
	<b>Теоретический раздел</b>	<b>6</b>	-	-	<b>6</b>		
1.	<b>Тема 1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1			1		
2	<b>Тема 2.</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1			1		
3.	<b>Тема 3.</b> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1			1		
4	<b>Тема 4.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2			2		
5	<b>Тема 5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	1			1		
	<b>Практический раздел</b>						
1	<b>Тема 1.</b> Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		16		16		
2	<b>Тема 2.</b> Техника выполнения упражнений комплексов общей физической подготовки. <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		6		6		
3	<b>Тема 3.</b> Техника выполнения основных элементов игры «Футбол». <i>Сдача контрольных нормативов.</i>		4		4		
4	<b>Тема 4.</b> Техника выполнения гимнастических упражнений. <i>Проведение комплекса ОРУ без предметов.</i>		4		4		
	<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	-	<b>72</b>		-

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### Основная литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пос. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 249 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пос. - 6-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д:

Феникс, 2010. - 444 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2010
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.: Кнорус, 2012. - 240 с.

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используется спортивный комплекс, находящийся по адресу: г.Апатиты, Мурманская обл., ул.Энергетическая, 19. Спортивный комплекс включает в себя:

- тренажерный зал, зал аэробики, теннисный зал, игровой зал, которые оснащены:
- волейбольная сетка, баскетбольный щит, шведская стенка, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, ворота для игры в мини-футбол, штанга спортивная, гиря, гантели, скамейка для тяги, блины для штанги, тренажеры, турник, зеркало, коврик для фитнеса, обруч, скакалка, шведская стенка, фитнес-гантели, мяч для фитнеса.
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная)
- помещения для самостоятельной работы (оснащены компьютерными столами, стульями, доской аудиторной, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета);
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (оснащены наборами инструментов, оборудованием, расходными материалами для монтажа, ремонта и обслуживания информационно-телекоммуникационной сети филиала и вычислительной техники).

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Microsoft Windows.
2. Microsoft Office / LibreOffice.

#### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. ЭБС «Издательство Лань»[Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;
2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»[Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

#### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Электронная база данных Scopus.

#### **7.4 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Электронный справочник "Информιο" для высших учебных заведений <http://www.informio.ru/>

## **8.ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НЕ УСМОТРЕНЫ ЗВЕДУЮЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9.ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ.**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.

**Приложение 1 к РПД Физическая культура и спорт**  
**21.05.05.Физические процессы горного и нефтегазового производства.**  
**Специализация №1 «Физические процессы горного производства»**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора - 2019**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Специальность	21.05.05.Физические процессы горного и нефтегазового производства.
3.	Специализация	Специализация №1 «Физические процессы горного производства»
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2019

**1. Методические рекомендации.**

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа обучающегося предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины обучающиеся выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную научно-практическую и учебную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические / семинарские занятия.

**1.1. Методические рекомендации по организации работы обучающихся во время проведения лекционных занятий.**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от обучающегося требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа

или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор,

отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

### **1.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

На каждом занятии к обучающимся предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличие соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения. Обучение происходит на учебных занятиях, на факультативных занятиях, в секциях по видам спорта, в соревновательном процессе и в индивидуальном плане. Многие обучающиеся помимо программы самостоятельно совершенствуют свои двигательные умения и навыки на имеющихся спортивных площадках. Практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту.

Следует учесть, что выполнение программы возможно только при большой плотности занятий на основе применения современных методов организации занимающихся: фронтальный, групповой и метод круговой тренировки, которые дают возможность занять всех занимающихся на занятии при выполнении упражнения.

Качество учебной работы обучающихся преподаватель оценивает с использованием технологической карты.

### **1.3. Методические рекомендации по работе с литературой.**

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.



Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях.

.Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- \* сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- \* обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- \* фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- \* готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- \* работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- \* пользоваться реферативными и справочными материалами;
- \* контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- \* обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- \* пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- \* использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- \* повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- \* обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- \* использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

#### **1.4. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Подготовка к зачету способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, обучающийся ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете обучающийся демонстрирует то, что он приобрел в процессе изучения дисциплины.

В условиях применяемой в МАГУ балльно-рейтинговой системы подготовка к зачету включает в себя самостоятельную и аудиторную работу обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины и непосредственную подготовку в дни, предшествующие зачету

.При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- \* внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- \* внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- \* составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Качество учебной работы обучающихся преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

#### **1.5. Методические рекомендации по созданию презентации**

Алгоритм создания презентации:

- 1 этап – определение цели презентации
- 2 этап – подробное раскрытие информации,
- 3 этап – основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;
- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;
- оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вы-вод.

Требования к оформлению и представлению презентации:

1. Читательность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.
2. Тщательно структурированная информация.
3. Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
4. Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
5. Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
6. Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
7. Графика должна органично дополнять текст.
8. Выступление с презентацией длится не более 10 минут;

## **1.6. Методические рекомендации по подготовке доклада**

Алгоритм создания доклада:

- 1 этап – определение темы доклада
- 2 этап – определение цели доклада
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

## **2. Теоретический раздел**

### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

#### План:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Ценности физической культуры.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

*Литература:* [1, с. 10-92]; [3, с. 5-9]; [4, с. 27-37].

#### Вопросы для самоконтроля:

1. Уровень современного состояния физической культуры и спорта.
2. Роль физической подготовки в различных сферах жизнедеятельности.
3. Понятие физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенствование.

#### Задания для самостоятельной работы:

1. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

### **Тема 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.**

#### План:

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Критерии эффективности здорового образа жизни.

*Литература:* [1, с. 187-245]; [2, с. 7-206]; [4, с. 37-49]; [5, с. 25-40]

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
3. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье.
4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Задания для самостоятельной работы:

1. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

**Тема 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

План:

1. Методические принципы и методы физического воспитания.
2. Основы обучения движениям.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

*Литература:* [1, с. 333-336]; [4, с. 55-60].

Вопросы для самоконтроля:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Этапы обучения движениям.

Задания для самостоятельной работы:

1. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

**Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

План:

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
5. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

*Литература:* [1, с. 317-347]; [4, с. 64-70]; [5, с. 183-201].

Вопросы для самоконтроля:

1. Общее положение воспитания физических качеств.
2. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. Воспитание физических качеств.
4. Формы занятий физическими упражнениями.

Задания для самостоятельной работы:

1. Общая и моторная плотность занятия.

**3. Планы практических занятий**

**I курс**

**Тема 1. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения бега на средние и короткие дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места: фаза отталкивания, фаза полета, фаза приземления. Подводящие упражнения. Подбор специальных упражнений для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

## **Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале. Структура и содержание занятий атлетической гимнастикой. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Планирование и содержание стретчинга (растягивание): стретчинг в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Силовые упражнения с отягощениями и в тренажерах. Планирование нагрузки – количество повторений и подходов.

## **Тема 3. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол».**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения волейболистов: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, игры подготовительные к волейболу «Пионербол», «Три касания» и др. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Использование подводящих упражнений и эстафет. Правила игры. Учебная игра.

## **Тема 4. Совершенствование техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике. Стойки, кувырки вперед, назад. Длинный кувырок. «Мостик». «Колесо».

## **Тема 5. Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Основы техники спусков и поворотов в движении. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника и методика обучения лыжным ходам. Подвижные игры на лыжах.

## **Тема 6. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол».**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники выполнения различных элементов: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Ведение мяча на месте и в движении: с высоким и низким отскоком мяча, с изменением направления движения, без зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, после двух шагов в движении, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. Финты и сочетание приемов: финт без мяча, с мячом, с имитацией броска в корзину, с имитацией перехода на ведение мяча, с имитацией на ведение мяча. Правила игры. Учебная игра

## **Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.**

Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление. Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе. Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий. Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

## **Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Классификация строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, повороты и передвижения, смыкания и размыкания. Классификация общеразвивающих упражнений (ОРУ) по анатомическому признаку, по признаку преимущественного воздействия, по исходным положениям. ОРУ с предметами: обучение хватам и простейшим движениям с гимнастической палкой, мячом, обручем и др. предметами. Последовательность упражнений при составлении комплексов ОРУ.

### **Планы практических занятий**

#### **II КУРС**

### **Тема 1. Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники и методики обучения и выполнения бегу на средние, короткие и длинные дистанции: высокий старт, стартовый разгон, финиширование, подача команд и сигналов. Совершенствование техники и методики обучения и выполнения прыжков в длину с места и разбега: фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. Подводящие упражнения при обучении бегу и прыжкам. Подбор специальных упражнений и подвижных игр для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей.

Прикладные физические упражнения в л/а. Оздоровительные и общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, подвижные с элементами л/а видов спорта. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия: участие в проведении соревнований по л/а видам спорта. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

### **Тема 2. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Прикладное значение упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике в тренажерном зале. Построение тренировочных занятий по атлетической гимнастике. Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди. Совершенствование техники и методики обучения упражнениям, выполняемым в тренажерах и с отягощениями. Планирование и содержание стретчинга (растягивание) в разных частях занятия: стретчинг для основных мышечных групп. Правила подбора упражнений в круговую тренировку. Дыхательные упражнения.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в атлетической гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

### **Тема 3. Совершенствование техники и методики обучения элементам, спортивной игры «Волейбол». Прикладное значение спортивных игр.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Тактика нападения - индивидуальные действия: перемещения с имитацией технических приемов, передачи сверху и снизу в тройках, чередования нижних и верхних подач, индивидуальные тактические действия в нападении (действия с мячом). Техника нападения - групповые действия: перемещения в сочетании с бросками набивных мячей по зрительному сигналу, передачи мяча сверху и снизу по зонам, подачи мяча в правую и левую зоны, групповые тактические действия в нападении, нападающий удар. Тактика защиты - индивидуальные действия: перемещения по сигналу, прием подач сверху и снизу, нападающий удар (чередование ударов и обманов), индивидуальные тактические средства в защите. Тактика защиты - групповые действия: перемещение в сочетании с передачами мяча, прием подач с

подстраховкой, групповые тактические действия в защите. Тактика игры - командные действия: сочетание перемещений с выполнением нападающего удара и передач, командные тактические действия.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в волейболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

#### **Тема 4. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Футбол». Прикладное значение спортивных игр.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях игры в футбол. Индивидуальная техника владения мячом. Командные действия. Правила игры.

#### **Тема 5. Совершенствование техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Прикладное значение лыжной подготовки.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Техника одновременных ходов. Совершенствование техники и методики обучения одновременному бесшажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному одношажному ходу. Совершенствование техники и методики обучения одновременному двухшажному ходу. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Подвижные игры и эстафеты в период лыжной подготовки.

Прикладные физические упражнения в лыжном спорте, упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия в период лыжной подготовки. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

#### **Тема 6. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Баскетбол». Прикладное значение спортивных игр.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Техника защиты: выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении, перехват мяча при передаче, овладение мячом в борьбе у своего щита, финт без мяча, финт с мячом, финт с имитацией броска в корзину, финт с имитацией перехода на ведение. Техника нападения: разновидности передач мяча, разновидности ведения мяча со зрительным контролем без него, разновидности бросков мяча в корзину. Игры, направленные на совершенствование техники игры.

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в баскетболе. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Участие в соревнованиях. Правила игры, учебная игра.

#### **Тема 7. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.**

Прикладные физические упражнения и отдельные элементы ОФП. Специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Индивидуальные самостоятельные занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями: упражнения с предметами, с отягощениями, в тренажерах. Техника выполнения упражнений ОФП. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений ОФП.

Правила самостоятельного подбора, составление и выполнение упражнений ОФП. Методы самоконтроля при выполнении упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП.

#### **Тема 8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. Прикладное значение гимнастических упражнений.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование техники строевых и общеразвивающих упражнений. Техника и методика обучения

акробатическим упражнениям: кувырки в группировке вперед, назад, сторону, стойки на лопатках, разнообразные сочетания акробатических упражнений.

Оздоровительные и общеразвивающие упражнения по гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Упражнения с предметами, с отягощениями, на различных тренажерах. Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, участие и проведение соревнований. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма, утренняя гигиеническая гимнастика.

## **Планы практических занятий**

### **III КУРС**

**Тема 1. Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях оздоровительной аэробикой. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробная и силовая тренировка. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки. Упражнения на степ-платформах. Стретчинг на занятиях оздоровительной аэробикой. Профилактика нарушений осанки с помощью средств оздоровительной аэробики.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕС - АЭРОБИКИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнес - аэробикой. Структура и содержание занятий фитнес - аэробикой. Методы проведения аэробной тренировки. Организация силовой тренировки. Развитие выносливости на занятиях фитнес - аэробикой. Техника базовых шагов танцевальной аэробики: шаги «мамбо», «ча-ча-ча». Музыкальное сопровождение, использование команд и жестов на занятиях фитнес - аэробикой. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ».** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину. Техника игры: разновидности стоек, перемещений, остановок, поворотов. Передачи и ловли мяча на месте и в движении: передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, ловля мяча двумя руками, одной рукой. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и групповые действия. Тактика защиты - индивидуальные и групповые действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ».** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Подача в прыжке. Нападающий удар. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и групповые действия. Тактика защиты - индивидуальные и групповые действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Правила подбора упражнений при занятиях в тренажерном зале. Силовые упражнения в партере, с отягощениями и на тренажерах. Стретчинг (растягивание) в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Статические и дыхательные упражнения. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ФУТБОЛ».** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Структура и содержание занятий. Техника и методика обучения ведению мяча. Техника и методика обучения удара. Техника защиты и нападения. Тактика нападения - индивидуальные и командные действия. Тактика защиты - индивидуальные и командные действия. Тактика игры - командные действия. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту. Классический ход. Коньковый ход. Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Подвижные игры на лыжах. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЛАВАНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Структура и содержание занятий. Техника плавания способом кроль на груди (на спине). Техника плавания способом брасс. Подвижные игры на воде. Правила соревнований. Участие в соревнованиях.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Структура и содержание занятий. Техника и методика обучения подачи мяча. Техника и методика обучения приему мяча. Техника и методика обучения удару. Тактика индивидуальной игры. Тактика парной игры. Изучение правил соревнований, освоение правил судейства. Участие в соревнованиях и фестивалях.

#### **Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Ведение дневника самоконтроля. Оформление дневника соответственно образцу.

### **4. Примерная тематика рефератов для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

#### **Тема I**

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

#### **Тема II**

Медицинское противопоказание занятий физическими упражнениями в основной группе. Лечебная физическая культура при основном заболевании. Адаптивная физическая культура при различных заболеваниях.

#### **Тема III**

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием примерной дозировки) при основном заболевании.

#### **Тема IV**

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).



**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Специальность	21.05.05.Физические процессы горного и нефтегазового производства.
3.	Специализация	Специализация №1 «Физические процессы горного производства»
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2019

**2.Перечень компетенций**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).
--

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
1 семестр					
Теоретический раздел					
1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	социальную роль, медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. Классифицирует ценности физической культуры.	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	средствами и методами физической культуры.	Конспект лекционных занятий.
2. Основы здорового образа жизни студента	ОК-8	нормы и составляющие здорового образа жизни. способы физического совершенствования организма.	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.	средствами самостоятельного использования методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.	
3. Средства и методы физической культуры	ОК-8	средства и методы физической культуры, а также возможности их применения для физического совершенствования.	приобретать личный опыт использования средств и методов физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения своих профессиональных целей.	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для формирования физической культуры личности.	
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8	общую физическую подготовку и специальную. Классифицирует физические качества (двигательные способности) человека.	самостоятельно подбирать физические упражнения для общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта. Определяет влияние различных видов физических упражнений на развитие физических качеств.	упражнениями для совершенствования функциональных и двигательных возможностей своего организма.	

Практический раздел					
5. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	ОК-8	значение упражнений легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей своего организма.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений легкой атлетики; отбирать упражнения легкой атлетики для повышения физической подготовленности.	правильной техникой выполнения упражнений легкой атлетики при сдаче контрольных нормативов.	Контрольные нормативы: - бег 100 м; - бег 1 км; - прыжок в длину с места толчком двух ног.
6. Техника выполнения элементов игры «Баскетбол».	ОК-8	Правила игры в баскетбол, требования техники безопасности к занятиям баскетболом. Владеет основными понятиями.	Использовать приемы игры в баскетбол для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитания волевых качеств.	Правильной техникой выполнения приемов игры в баскетбол во время сдачи контрольных нормативов (стойки, перемещения, передачи и броски мяча).	передача мяча в стену; - челночный бег с ведением мяча. - обводка стоек с броском в кольцо; - штрафной бросок.
7. Техника выполнения элементов игры «Волейбол».	ОК-8	правила игры в волейбол, требования техники безопасности к занятиям волейболом. Владеет основными понятиями.	использовать приемы волейбола для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения приемов волейбола во время сдачи контрольных нормативов (стойки и перемещения, передачи мяча, подачи).	Контрольные нормативы: - передача мяча сверху двумя руками над собой; - передача мяча снизу двумя руками над собой; - нижняя прямая подача. - передача мяча сверху двумя руками в стенку; - передача мяча снизу двумя руками в стенку; - верхняя прямая подача.
8. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	ОК-8	средства и методы атлетической гимнастики, а также возможности их применения для физического совершенствования.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений атлетической гимнастики; использовать упражнения атлетической гимнастики для укрепления и сохранения здоровья, развития основных физических качеств.	правильной техникой выполнения приемов футбола при сдаче контрольных нормативов.	Контрольные нормативы: - подъем туловища из положения лежа на спине; - подъем ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине; - сгибание – разгибание рук в упоре на коленях (девушки);

					- подъем на перекладине (юноши).
<b>2 семестр</b>					
<b>Теоретический раздел</b>					
<i>9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	ОК-8	методические основы использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку.	правилами личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.	Конспект лекционных занятий.
<i>10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</i>	ОК-8	содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы.	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы в избранном виде спорта.	основами теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	
<i>11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</i>	ОК-8	важность техники безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	средствами и методами оценки собственного физического состояния.	
<i>12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями</i>	ОК-8	значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	отличать объективные показатели самоконтроля от субъективных.	полученными знаниями для составления и ведения дневника самоконтроля.	
<i>13. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</i>	ОК-8	цель, задачи, средства и методы ППФП. Понимает ее сущность и значение для эффективности будущей профессиональной деятельности.	выявлять особенности влияния избранного вида профессиональной деятельности на функциональное и двигательное состояние своего организма, подбирать средства для его коррекции и повышения основных жизненных	средствами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.	

			показателей.		
<b>Практический раздел</b>					
<i>14. Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах.</i>	ОК-8	требования техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой; основные понятия; особенности выбора лыжного инвентаря; требования, предъявляемые к местам занятий.	переходить с одного лыжного хода на другой; преодолевать спуски и подъемы на лыжах, выполнять повороты в движении.	правильной техникой различными способами передвижения на лыжах во время преодоления дистанции 5 км по естественному рельефу	Контрольный норматив: прохождение дистанции 5 км на лыжах без учета времени.
<i>15. Техника выполнения элементов игры «Футбол».</i>	ОК-8	правила игры в футбол, требования техники безопасности к занятиям футболом. Владеет основными понятиями.	Использовать игровые элементы футбола для воспитания физических и морально-волевых качеств и укрепления опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения упражнений общей физической подготовки при сдаче контрольных нормативов.	Контрольные нормативы: - удары по воротам; - обводка стоек. - выполнение простейших финтов.
<i>16. Техника выполнения комплексов общей физической подготовки</i>	ОК-8	ОФП для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Приобретать личный опыт упражнений ОФП для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных целей.	правильной техникой выполнения упражнений общей физической подготовки при сдаче контрольных нормативов.	Контрольные нормативы: - челночный бег 3x10 м; - прыжки через скакалку за 1 мин. - приседания за 30 сек..
<i>17. Техника выполнения гимнастических упражнений.</i>	ОК-8	основные понятия; значение гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, повышения функциональных и двигательных возможностей занимающихся.	демонстрировать правильную технику выполнения гимнастических упражнений; способен составлять комплексы гимнастических упражнений в зависимости от задач и контингента занимающихся.	методикой составления и проведения ОРУ, а также строевых упражнений, строевыми приемами; основами гимнастической терминологии.	- составить и провести комплекс ОРУ без предметов. - составить и провести комплекс строевых упражнений (разновидностей передвижений по залу).

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Тест для промежуточной аттестации по теоретическому разделу дисциплины

Процент правильных ответов	До 60	61-80	81-100
Количество баллов за решенный тест	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

##### 4.2. Реферат для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Характеристики выполнения реферата	Баллы
<b>1. Новизна реферированного текста:</b> актуальность проблемы и темы; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	<b>3</b>
<b>2. Степень раскрытия сущности проблемы:</b> соответствие плана теме реферата; соответствие содержания теме и плану; полнота и глубина раскрытия основных понятий; обоснованность способов и методов работы с материалом; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	<b>5</b>
<b>3. Обоснованность выбора источников:</b> круг, полнота использования литературных источников по теме; привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	<b>3</b>
<b>4. Соблюдение требований к оформлению:</b> правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом; соблюдение требований к объему работы; культура оформления: выделение абзацев; использование информационных технологий.	<b>2</b>
<b>5. Грамотность:</b> отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; наличие литературного стиля изложения.	<b>2</b>
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>15</b>

##### 4.3. Дневник самоконтроля

**15 баллов** - при ежедневном заполнении дневника;

**5-10** - при несистематическом (с перерывами) заполнении дневника.

##### 5. Типовые тестовые задания для промежуточной аттестации по теоретическому разделу дисциплины:

#### 1 СЕМЕСТР

##### Вариант 1

**ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:

а) физическая культура; б) спорт; в) туризм; г) физическое развитие.

2. Физическое воспитание – это:

а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;

б) приобщение человека к физической культуре;

в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;

г) процесс формирования определенных физических и психических качеств.

3. Чем спорт отличается от физической культуры:  
а) наличием специального оборудования; б) присутствием зрителей; в) наличием соревновательного момента; г) большой физической нагрузкой.
4. Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:  
а) сознательности и активности; б) наглядности; в) последовательности; г) систематичности;
5. Под физическим развитием понимается:  
а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;  
б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;  
в) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;  
г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

#### **ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.**

1. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:  
а) естественное состояние организма без болезней и недугов;  
б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;  
в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;  
г) все перечисленное.
2. Состояние здоровья обусловлено:  
а) резервными возможностями организма; б) образом жизни;  
в) уровнем здравоохранения; г) отсутствием болезней.
3. Что не относится к внешним факторам, влияющим на человека:  
а) природные факторы; б) факторы социальной среды; в) генетические факторы; г) биологические факторы.
4. Сколько времени необходимо нормальному человеку для ночного сна:  
а) 5 – 6 часов; б) 6 – 7 часов; в) 7 – 8 часов; г) 8 – 9 часов.
5. К активному отдыху относится:  
а) сон; б) отдых сидя; в) занятия двигательной деятельностью; г) умственная деятельность.

#### **ДЕ-3: Средства и методы физической культуры.**

1. Физическими упражнениями называются:  
а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;  
б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;  
в) двигательные действия, выполняемые на занятиях по физической культуре и самостоятельно;  
г) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.
2. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:  
а) интенсивностью; б) задачами; в) местом проведения; г) все ответы верны.
3. Физические упражнения являются:  
а) принципом физического воспитания; б) методом физического воспитания;  
в) средством физического воспитания; г) функцией физического воспитания.
4. Что не относится к методам физического воспитания:  
а) игровой; б) регламентированного упражнения; в) словесный и сенсорный; г) самостоятельный.
5. Метод в физической культуре – это

- а) основное положение, определяющее содержание учебного процесса по физической культуре;
- б) руководящее положение, раскрывающее принципы физической культуры;
- в) конкретная причина, заставляющая человека выполнять физические упражнения;
- г) способ применения физических упражнений.

**ДЕ-4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

1. Физическая подготовка – это:
  - а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
  - б) приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности;
  - в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
  - г) процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.
2. К основным физическим качествам относятся:
  - а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания, лазания;
  - в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость; г) взрывная сила, прыгучесть, меткость.
3. Различают гибкость:
  - а) абсолютную и относительную; б) общую и специальную; в) активную и пассивную;
  - г) простую и сложную.
4. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость:
  - а) спортивные единоборства; б) циклические; в) спортивные игры; г) ациклические.
5. Скоростно-силовые качества преимущественно развиваются:
  - а) в тяжелой атлетике; б) в акробатике; в) в конькобежном спорте; г) в лыжном спорте.

**Вариант 2**

**ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. На что преимущественно влияют занятия по физической культуре:
  - а) на интеллектуальные способности;
  - б) на удовлетворение социальных потребностей;
  - в) на воспитание лидерских качеств;
  - г) на полноценное физическое развитие.
2. Физическая культура – это:
  - а) часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
  - б) часть науки о природе двигательной деятельности человека
  - в) вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлением развитием и совершенствованием физических качеств человека;
  - г) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.
3. Что не относится к компонентам физической культуры:
  - а) физическое развитие; б) спорт высших достижений; в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура; г) гигиеническая физическая культура.
4. Выбрать правильное определение термина «Физическое развитие»:



а) физическое развитие – это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;

б) физическое развитие – это приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности;

в) физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;

г) физическое развитие – это процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.

5. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях включает в себя:

а) фундаментальные знания общетеоретического характера;

б) инструктивно-методические знания;

в) знания о правилах выполнения двигательных действий;

г) все вышеперечисленное.

#### **ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.**

1. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;

г) укрепление здоровья.

2. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье это:

а) естественное состояние организма без болезней и недугов;

б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;

в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;

г) все перечисленное.

3. Какое понятие не относится к двигательной активности человека:

а) гипоксия; б) гиподинамия; в) гипокинезия; г) гипердинамия.

4. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:

а) защита внутренней среды организма; б) терморегуляция; в) выделение из организма продуктов обмена веществ; г) звукоизоляция.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

#### **ДЕ-3: Средства и методы физической культуры.**

1. Физическое упражнение - это:

а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;

б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;

в) двигательные действия, выполняемые на занятиях по физической культуре и самостоятельно;

г) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.

2. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

а) от технической и физической подготовленности занимающихся;

б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

г) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения упражнений;

г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

3. Что не относится к средствам физического воспитания:

а) физические упражнения;

б) подвижные игры;

в) соревнования;

г) спортивные игры.

4. Что относится к методическим принципам физического воспитания:

а) сознательность и активность;

б) наглядность и доступность;

в) систематичность и динамичность;

г) все вышеперечисленное.

5. Регулярные занятия физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что:

а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**ДЕ-4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

1. Степень владения техникой действий, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи – это

а) двигательное умение; б) массовый спорт; в) двигательный навык;

г) спорт высших достижений.

2. Для воспитания быстроты используются:

а) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

б) подвижные и спортивные игры;

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

г) двигательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

3. Различают два вида выносливости:

а) абсолютная и относительная; б) общая и специальная; в) активная и пассивная;

г) динамическую и статическую.

4. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины - это

а) общая физическая подготовка; б) двигательное умение; в) специальная физическая подготовка; г) двигательный навык.

5. Различают силу:

а) абсолютную и относительную; б) общую и специальную; в) активную и пассивную;

г) статическую и динамическую.

**Ключ:**

№ вопр.	Вариант - 1				Вариант - 2			
	ДЕ1	ДЕ2	ДЕ3	ДЕ4	ДЕ1	ДЕ2	ДЕ 3	ДЕ 4
1	а	б	г	г	г	б	г	а
2	а	б	б	в	а	б	б	а
3	в	в	в	в	б	а	в	б
4	в	в	г	б	в	г	г	в
5	а	в	г	в	г	а	б	а

## 2 СЕМЕСТР

### Вариант 1

#### **ДЕ-1: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. В комплекс утренней гимнастики следует включать:
  - а) упражнения с отягощением; б) упражнения статического характера;
  - в) упражнения на гибкость и дыхательные упражнения; г) упражнения на выносливость.
2. К объективным показателям самоконтроля относится:
  - а) частота сердечных сокращений; б) самочувствие; в) аппетит; г) сон.
3. При нагрузке интенсивности выше средней частота пульса достигает:
  - а) 100 – 130 уд/мин; б) 130 – 150 уд/мин; в) 150 – 170 уд/мин; г) более 170 уд/мин.
4. Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется выполнять:
  - а) после приема пищи; б) после сна натошак; в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда; г) перед сном.

#### **ДЕ-2: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

1. Регулярные занятия доступным видом спорта, участия в соревнованиях с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, активного отдыха, достижение физического совершенствования – это:
  - а) спорт высших достижений;
  - б) лечебная физическая культура;
  - в) профессионально-прикладная физическая культура;
  - г) массовый спорт.
2. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость:
  - а) фехтование;
  - б) баскетбол;
  - в) фигурное катание;
  - г) художественная гимнастика.
3. Количество игроков одной команды в волейболе на площадке:
  - а) 7; б) 6; в) 5; г) 8.
4. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями:
  - а) по частоте дыхания;
  - б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;
  - в) по объему выполненной работы.

#### **ДЕ-3: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

1. Степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически, и действия отличаются надежностью – это:
  - а) двигательное умение;
  - б) массовый спорт;
  - в) двигательный навык;
  - г) спорт высших достижений.
2. Как дозируются упражнения на гибкость:
  - а) до появления пота;
  - б) до снижения амплитуды движений;
  - в) по 12-16 циклов движений;
  - г) до появления болевых ощущений.
3. При воспитании силы применяются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:
  - а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
  - б) они выполняются до утомления;

- в) они вызывают значительное напряжение мышц;
- г) они выполняются медленно.

4. В каком из перечисленных видов спорта преимущественно развивается выносливость:

- а) в фигурном катании;
- б) в пауэрлифтинге;
- в) в художественной гимнастике;
- г) в лыжном спорте.

#### **ДЕ-4: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) обеспечивают усиленную работу мышц;
- б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
- в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
- г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

2. Меры профилактики переутомления:

- а) посидеть 3-4 минуты;
- б) сменить вид деятельности;
- в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнить их рекомендации;
- г) достаточно 2 дней полноценного отдыха для восстановления.

3. При нагрузке средней интенсивности частота пульса достигает:

- а) 100 – 130 уд/мин;
- б) 130 – 150 уд/мин;
- в) 150 – 170 уд/мин;
- г) более 170 уд/мин

4. Что называется «разминкой», проводимой в подготовительной части занятия:

- а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) подготовка организма к предстоящей работе;
- г) чередование беговых упражнений и ходьбы.

#### **ДЕ-5: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:

- а) спорт высших достижений;
- б) лечебная физическая культура;
- в) производственная физическая культура;
- г) массовый спорт.

1. ППФП строится на основе и в единстве с:

- а) физической подготовкой; б) технической подготовкой; в) тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

3. Какая из нижеперечисленных задач не является задачей ППФП:

- а) развитие физических способностей, специфических для данной профессии;
- б) формирование профессионально-прикладных сенсорных умений и навыков;
- в) сообщение специальных знаний для успешного освоения практических навыков трудовой деятельности;
- г) повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды.

4. Что не является формой занятий по ППФП:

- а) спортивно-прикладные соревнования; б) учебные занятия; в) занятия в период учебной практики; г) рекреационные занятия.

## Вариант 2

### **ДЕ-1: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Определение повседневных изменений в подготовке занимающихся – это:

- а) педагогический поэтапный контроль;
- б) педагогический текущий контроль;
- в) педагогический оперативный контроль;
- г) педагогический двигательный контроль.

1. В комплекс утренней гимнастики не рекомендуется включать:

- а) упражнения на гибкость;
- б) дыхательные упражнения;
- в) упражнения с отягощением;
- г) упражнения для всех групп мышц.

2. Самостоятельные тренировочные занятия не рекомендуется выполнять:

- а) за час до приема пищи;
- б) после сна натошак;
- в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда;
- г) за 3 часа до отхода ко сну.

4. Дневник самоконтроля нужен для:

- а) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- б) контроля родителей;
- в) лично спортсмену;
- г) лично тренеру.

### **ДЕ-2: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

1. К циклическим видам спорта не относится:

- а) волейбол;
- б) стайерский бег;
- в) плавание;
- г) спортивная ходьба.

2. Какой из перечисленных видов спорта преимущественно развивает координацию движений:

- а) спортивная гимнастика;
- б) лыжный спорт;
- в) триатлон;
- г) атлетическая гимнастика.

3. Систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимальных спортивных результатов – это:

- а) спорт высших достижений;
- б) лечебная физическая культура;
- в) профессионально-прикладная физическая культура;
- в) массовый спорт.

4. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта:

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) упражнения на развитие гибкости и координации движений;
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

### **ДЕ-3: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

1. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных:

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

2. Почему на занятиях по «физической культуре» выделяют подготовительную, основную и заключительную части:

- а) так удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) выделение частей занятий связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) выделение частей в занятии требует Министерство науки и образования;
- г) перед занятием, как правило, ставятся 3 задачи, и каждая часть предназначена для них.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Назовите количество игроков на волейбольной площадке:

- а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.

#### **ДЕ-4: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. К объективным показателям самоконтроля относится:

- а) частота сердечных сокращений; б) самочувствие; в) аппетит; г) сон.

2. При нагрузке интенсивности выше средней частота пульса достигает:

- а) 100 – 130 уд/мин; б) 130 – 150 уд/мин; в) 150 – 170 уд/мин; г) более 170 уд/мин.

3. Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется выполнять:

- а) после приема пищи; б) после сна натошак; в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда; г) перед сном.

4. Меры профилактики переутомления:

- а) посидеть 3-4 минуты;
- б) сменить вид деятельности;
- в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнить их рекомендации;
- г) достаточно 2 дней полноценного отдыха для восстановления.

#### **ДЕ-5: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

1. Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой и профессиональной дееспособности – это:

- а) физкультурная пауза;
- б) производственная физическая культура;
- в) спорт высших достижений;
- г) массовый спорт.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка - это

- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с особенностями и требованиями данной профессии;
- б) система профессиональных мероприятий, осуществляемая в соответствии с особенностями данной профессии;
- в) процесс формирования специализированных знаний, умений и навыков;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных нагрузок.

3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает координационные способности монтажников-высотников:

- а) фехтование; б) баскетбол; в) мото-спорт; г) гимнастика.

4. Что не является формой занятий по ППФП:

- а) спортивно-прикладные соревнования; б) учебные занятия; в) занятия в период учебной практики; г) рекреационные занятия.

**Ключ:**

№ вопр.	Вариант - 1					Вариант - 2				
	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 5	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 5
1	в	в	в	б	в	в	а	в	а	б
2	а	г	б	в	а	в	а	б	в	а
3	в	б	в	б	г	а	а	а	в	г
4	в	б	г	в	г	а	в	в	в	г

## Практический раздел

### Контрольные нормативы

Лыжная подготовка						
Основная группа						
Юноши	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28.30 и более	27.45	26.25	25.00	23.50
Девушки	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	21.00 и более	20.00	19.30	18.30	18.00
Баллы		10	15	20	25	30
Подготовительная группа						
Бег на лыжах 3 км без учета времени		30				
Специальная группа						
Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке		15				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15				
Итого баллов		30				
Атлетическая гимнастика						
Основная группа						
Юноши	Подтягивание на перекладине (число раз)	5 и менее	7	9	12	15
	Баллы	2	4	6	8	10
	Прыжки в длину с места (см)	215 и менее	223	230	240	250
	Баллы	1	2	3	4	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	5	7	9	12	15
	Баллы	2	4	6	8	10
	Упражнение «Держание угла» (сек)	5	7	9	12	15
	Баллы	1	2	3	4	5
Итого баллов		6	12	18	24	30
Девушки	Поднимание туловища из положения “лежа на спине”, руки за головой, ноги закреплены (число раз)	20 и менее	30	40	50	60
	Баллы	1	2	3	4	5
	Прыжки в длину с места (см)	150 и менее	160	168	180	190
	Баллы	2	4	6	8	10
	Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (число раз)	4 и менее	6	8	10	12
	Баллы	1	2	3	4	5

	Сгибание и разгибание рук из положения лежа (число раз)	4 и менее	6	10	16	20
	Баллы	2	4	6	8	10
Итого баллов		6	12	18	24	30
Подготовительная группа						
Выполнение поднимания туловища из положения “лежа на спине” с демонстрацией техники		10				
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		10				
Выполнение сгибаний и разгибание рук из положения лежа с демонстрацией техники		10				
Итого баллов		30				
Специальная группа						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		15				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15				
Итого баллов		30				
Легкоатлетическая подготовка						
Основная группа						
Юноши	Бег 100 м (с)	14,6 и более	14,3	14,0	13,6	13,2
	Баллы	3	6	9	12	15
	Бег 3000 м (мин, с)	14.30 и более	13.50	13.10	12.35	12.00
	Баллы	3	6	9	12	15
Итого баллов		6	12	18	24	30
Девушки	Бег 100 м (с)	18,7 и более	17,9	17,0	16,0	15,7
	Баллы	3	6	9	12	15
	Бег 2000 м (мин, с)	12.10 и более	11.50	11.15	10.50	10.15
	Баллы	3	6	9	12	15
Итого баллов		6	12	18	24	30
Подготовительная группа						
Бег 100 м без учета времени		15				
Бег 2000 м без учета времени		15				
Итого баллов		30				
Специальная группа						
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке		15				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15				
Итого баллов		30				
Организация и методика проведения спортивных игр						
Основная группа						
Баскетбол						
Штрафные броски (попаданий из 10)		4 и менее	5		6	
Баллы		1	3		5	
Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины (попаданий из 10)		4 и менее	5		6	
Баллы		1	3		5	
Ведение и броски в движении (очков за бросок)		Выполнено за 10	Выполнено за 13		Выполнено за 16	
Баллы		1	3		5	
Итого баллов		3	9		15	
Волейбол						



Подача (попаданий из 6)	2	3	4
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Передачи над головой (выполнено передач из 10)	6	8	10
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Нападающий удар	выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени	выполнен правильно, с незначительными ошибками	прием выполнен в основном правильно, допущены 2 и более незначительные ошибки
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<i>Подготовительная группа</i>			
<b>Баскетбол</b>			
Выполнение штрафного броска с демонстрацией техники	5		
Выполнение бросков с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины с демонстрацией техники	5		
Ведение и броски в движении с демонстрацией техники	5		
<b>Итого баллов</b>	<b>15</b>		
<b>Волейбол</b>			
Выполнение подачи с демонстрацией техники	5		
Выполнение передачи над головой с демонстрацией техники	5		
Выполнение нападающего удара с демонстрацией техники	5		
<b>Итого баллов</b>	<b>15</b>		
<i>Специальная группа</i>			
Знание техники безопасности при организации и проведении спортивных игр	10		
Знание правил игры в баскетбол и волейбол	10		
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	10		
<b>Итого баллов</b>	<b>30</b>		

**Баллы, получаемые на зачете складываются из двух составляющих:**

**1.** посещаемость занятий: за каждые 2 академических часа посещенных занятий ставится 1 балл (максимум – 18 баллов).

**2.** выполнение контрольных нормативов в течение семестра:

набрано баллов в течение семестра за сдачу контрольных нормативов	25-30	35-40	40-50	50-55	55-60
баллов на зачете	18	19	20	21	22

### Примерная тематика рефератов для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

#### Тема I

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

#### Тема II

Медицинское противопоказание занятий физическими упражнениями в основной группе. Лечебная физическая культура при основном заболевании. Адаптивная физическая культура при различных заболеваниях.

### **Тема III**

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием примерной дозировки) при основном заболевании.

### **Тема IV**

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ.

## ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### 21.05.05.Физические процессы горного и нефтегазового производства. Специализация №1 «Физические процессы горного производства»

(код, направление, профиль)

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Шифр дисциплины по РУП		Б1.Б.7						
Дисциплина		Физическая культура и спорт						
Курс	1	семестр	1					
Кафедра	Общих дисциплин							
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность			Тушина О.П. ст.преподаватель					
кафедры общих дисциплин								
Общ. трудоемкость <sub>час/ЗЕТ</sub>		36/1	Кол-во семестров	2	Форма контроля	зачет		
ЛК <sub>общ./реал.*</sub>		18/12	ПР <sub>общ./реал.</sub>	54/24	ЛБ <sub>общ./реал.</sub>	-/-	СРС <sub>общ./реал.</sub>	-

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

(код, наименование)

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Код формируемой компетенции	Содержание задания (краткая характеристика)	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления (график контроля)
<b>Вводный блок</b>				
ОК-8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	5		Первое занятие (при смене видов спорта)
<b>Основной блок</b>				
ОК-8	Составление конспекта лекционных занятий	1	10	Согласно расписанию
ОК-8	Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
ОК-8	Спортивные игры (волейбол) (сдача контрольных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
ОК-8	Атлетическая гимнастика (сдача контрольных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
ОК-8	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	1	5	Согласно расписанию
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет</b> (тест по пройденному материалу)			40	В сроки сессии
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<b>Дополнительный блок</b>				
ОК-8	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	по согласованию с преподавателем
ОК-8	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
ОК-8	Дополнительные занятия в спортивных секциях МАГУ		10	
<b>Всего баллов по дополнительному блоку:</b>			<b>30</b>	

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**21.05.05.Физические процессы горного и нефтегазового производства.**  
**Специализация №1 «Физические процессы горного производства»**  
(код, направление, профиль)

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

Шифр дисциплины по РУП			Б1.Б.7				
Дисциплина		Физическая культура и спорт					
Курс	1	семестр	2				
Кафедра	Общих дисциплин						
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность			Тушина О.П. ст.преподаватель				
Общ. трудоемкость <sub>час/ЗЕТ</sub>		36/1	Кол-во семестров	2	Форма контроля	зачет	
ЛК <sub>общ./реал.*</sub>	18/6	ПР <sub>общ./реал.</sub>	54/30	ЛБ <sub>общ./реал.</sub>	-/-	СРС <sub>общ./реал.</sub>	-

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

(код, наименование)

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Код формируемой компетенции	Содержание задания (краткая характеристика)	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления (график контроля)
<b>Вводный блок</b>				
ОК-8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	5		Первое занятие (при смене видов спорта)
<b>Основной блок</b>				
ОК-8	Составление конспекта лекционных занятий	1	10	Согласно расписанию
ОК-8	Лыжный спорт (сдача контрольных нормативов)	1	10	Согласно расписанию
ОК-8	Спортивные игры (баскетбол) (сдача контрольных нормативов)	2	10	Согласно расписанию
ОК-8	Общая физическая подготовка (сдача контрольных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
ОК-8	Гимнастика (проведение комплекса ОРУ б/п)	1	15	Согласно расписанию
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет</b> (тест по пройденному материалу)			40	В сроки сессии
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<b>Дополнительный блок</b>				
ОК-8	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	по согласованию с преподавателем
ОК-8	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
ОК-8	Дополнительные занятия в спортивных секциях МАГУ		10	
<b>Всего баллов по дополнительному блоку:</b>			<b>30</b>	

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**21.05.05.Физические процессы горного и нефтегазового производства.**  
**Специализация №1 «Физические процессы горного производства»**  
(код, направление, профиль)

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(для студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе)**

Шифр дисциплины по РУП			Б1.Б.7		
Дисциплина		Физическая культура и спорт			
Курс	1	семестр	1		
Кафедра	Общих дисциплин				
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность			Тушина О.П. ст.преподаватель		
Общ. трудоемкость		час/ЗЕТ	36/1	Кол-во семестров	2
				Форма контроля	зачет
ЛК <sub>общ / реал *</sub>	18/12	ПР <sub>общ / реал</sub>	54/24	ЛБ <sub>общ / реал</sub>	-/-
		СРС <sub>общ / реал</sub>		-	

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

(код, наименование)

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Код формируемой компетенции	Содержание занятия (краткое содержание)	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления (график контроля)
<b>Вводный блок</b>				
ОК-8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	5		Первое занятие (при смене видов спорта)
<b>Основной блок</b>				
ОК-8	Составление конспекта лекционных занятий	1	10	Согласно расписанию
ОК-8	Легкая атлетика (прием учебных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
ОК-8	Спортивные игры (прием учебных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
ОК-8	Атлетическая гимнастика (прием учебных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
ОК-8	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	1	5	Согласно расписанию
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет</b> (тест по пройденному материалу)			40	В сроки сессии
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<b>Дополнительный блок</b>				
ОК-8	Информирование о событиях спортивной жизни Вуза (написание статей, репортажей, обзоров, ведение агитационной и пропагандистской работы и т.п.)		10	по согласованию с преподавателем
ОК-8	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
ОК-8	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
<b>Всего баллов по дополнительному блоку:</b>			<b>30</b>	

# ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**21.05.05.Физические процессы горного и нефтегазового производства.**

**Специализация №1 «Физические процессы горного производства»**

(код, направление, профиль)

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(для студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе)

Шифр дисциплины по РУП		Б1.Б.7					
Дисциплина		Физическая культура и спорт					
Курс	1	семестр	2				
Кафедра	Общих дисциплин						
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность			Тушина О.П. ст.преподаватель				
Общ. трудоемкость <sub>час/ЗЕТ</sub>		36/1	Кол-во семестров		2	Форма контроля	зачет
ЛК <sub>общ./реал.*</sub>		18/6	ПР <sub>общ./реал.</sub>		54/30	ЛБ <sub>общ./реал.</sub>	-/-
						СРС <sub>общ./реал.</sub>	-

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:**

(код, наименование)

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Код формируемой компетенции	Содержание задания (краткая характеристика)	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления (график контроля)
<b>Вводный блок</b>				
ОК-8	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	5		Первое занятие (при смене видов спорта)
<b>Основной блок</b>				
ОК-8	Лыжный спорт (прием учебных нормативов)	5	10	Согласно расписанию
ОК-8	Спортивные игры (прием учебных нормативов)	2	10	Согласно расписанию
ОК-8	Общая физическая подготовка (составление комплекса упражнений по направлению подготовки)	1	15	Согласно расписанию
ОК-8	Гимнастика (прием учебных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
ОК-8	Атлетическая гимнастика(составление комплекса для основных групп мышц)	2	10	Согласно расписанию
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет</b> (тест по пройденному материалу)			40	В сроки сессии
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<b>Дополнительный блок</b>				
ОК-8	Информирование о событиях спортивной жизни Вуза (написание статей, репортажей, обзоров, ведение агитационной и пропагандистской работы и т.п.)		10	по согласованию с преподавателем
ОК-8	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
ОК-8	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
<b>Всего баллов по дополнительному блоку:</b>			<b>30</b>	

# ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**21.05.05.Физические процессы горного и нефтегазового производства.**

**Специализация №1 «Физические процессы горного производства»**

(код, направление, профиль)

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе)

Шифр дисциплины по РУП	Б1.Б.7		
Дисциплина	Физическая культура и спорт		
Курс	1	семестр	1
Кафедра	Общих дисциплин		
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность	Тушина О.П. ст.преподаватель		
Общ. трудоемкость <sub>час/ЗЕТ</sub>	36/1	Кол-во семестров	2
ЛК <sub>общ./реал.*</sub>	18/12	ПР <sub>общ./реал.</sub>	54/24
ЛБ <sub>общ./реал.</sub>	-/-	СРС <sub>общ./реал.</sub>	-

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

(код, наименование)

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Код формируемой компетенции	Содержание задания (краткая характеристика)	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления (график контроля)
<b>Вводный блок</b>				
ОК-8	Определение группы здоровья студента по медицинской документации	1		Первое занятие
<b>Основной блок</b>				
ОК-8	Составление конспекта лекционных занятий	1	10	Согласно расписанию
ОК-8	Ведение дневника самоконтроля	1	15	В течении года
ОК-8	Реферат	1	15	Согласно расписанию
ОК-8	Легкая атлетика (составление комплекса упражнений по направлению подготовки)	1	10	Согласно расписанию
ОК-8	Комплекс утренней гигиенической гимнастики	5	10	Согласно расписанию
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет</b> (тест по пройденному материалу)			40	В сроки сессии
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<b>Дополнительный блок</b>				
ОК-8	Информирование о событиях спортивной жизни Вуза (написание статей, репортажей, обзоров, ведение агитационной и пропагандистской работы и т.п.)		10	по согласованию с преподавателем
ОК-8	Участие в спортивных соревнованиях ( в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
ОК-8	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
<b>Всего баллов по дополнительному блоку:</b>			<b>30</b>	

# ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**21.05.05. Физические процессы горного и нефтегазового производства.**

**Специализация №1 «Физические процессы горного производства»**

(код, направление, профиль)

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

(для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе)

Шифр дисциплины по РУП		Б1.Б.7				
Дисциплина		Физическая культура и спорт				
Курс	1	семестр	2			
Кафедра	Общих дисциплин					
Ф.И.О. преподавателя, звание, должность			Тушина О.П. ст.преподаватель			
Общ. трудоемкость <sub>час/ЗЕТ</sub>		36/1	Кол-во семестров	2	Форма контроля	зачет
ЛК <sub>общ./реал.*</sub>		18/6	ПР <sub>общ./реал.</sub>	54/30	ЛБ <sub>общ./реал.</sub>	-/-
					СРС <sub>общ./реал.</sub>	-

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

(код, наименование)

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Код формируемой компетенции	Содержание задания (краткая характеристика)	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления (график контроля)
<b>Вводный блок</b>				
ОК-8	Определение группы здоровья студента по медицинской документации	1		Первое занятие
<b>Основной блок</b>				
ОК-8	Составление конспектов лекционных занятий	5	10	Согласно расписанию
ОК-8	Лыжный спорт (история развития лыжного спорта)	5	20	Согласно расписанию
ОК-8	Гимнастика (составление комплекса ЛФК по основному заболеванию)	1	15	Согласно расписанию
ОК-8	Реферат	1	15	Согласно расписанию
<b>Всего:</b>			<b>60</b>	
<b>Зачет</b> (тест по пройденному материалу)			40	В сроки сессии
<b>Всего:</b>			<b>40</b>	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	
<b>Дополнительный блок</b>				
ОК-8	Информирование о событиях спортивной жизни Вуза (написание статей, репортажей, обзоров, ведение агитационной и пропагандистской работы и т.п.)		10	по согласованию с преподавателем
ОК-8	Участие в спортивных соревнованиях ( в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
ОК-8	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
<b>Всего баллов по дополнительному блоку:</b>			<b>30</b>	

Шкала оценивая в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.