

Документ подписан простой электронной подписью.  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 02.11.2023 11:04:29  
 Уникальный программный ключ:  
 e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"**

(МГРИ)

## Общая физическая подготовка

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Физвоспитания</b>		
Учебный план	b200301_23_TBa23.plx Направление подготовки 20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ		
Квалификация	<b>Бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6	
аудиторные занятия	181,5		
самостоятельная работа	146,5		

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	17 1/6		16		17 4/6		16 2/6		16 5/6		16 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	28	28	32	32	28	28	32	32	28	28	180	180
Иные виды контактной работы	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
В том числе инт.	16		14		16		14		16		14		90	
Итого ауд.	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Контактная работа	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Сам. работа	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	29,75	29,75	146,5	146,5
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Москва 2023

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	• углубление ранее полученных знаний по основам методики оздоровительной физической культуры;
1.2	• формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
1.3	• пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением;
1.4	• воспитание нравственных и волевых качеств у студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы
2.1.2	деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.
2.2	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	нормы здорового образа жизни; основы физиологии и анатомии;
Уровень 2	основы теории физической культуры, методики воспитания физических качеств с учетом индивидуальных особенностей и с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности основы физической культуры для осознанного выбора методик воспитания физических качеств с учетом индивидуальных особенностей и с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
Уровень 2	применять методики и комплексы упражнений для поддержания и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	навыками использования методик воспитания физических качеств и техники безопасности в социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	навыками выбора и эффективного применения методик воспитания физических качеств в социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

3.1	<b>Знать:</b>
3.1.1	теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и нормативные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; основные опасности, их свойства и характеристики; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	<b>Уметь:</b>
3.2.1	применять нормативные правовые акты в области безопасности жизнедеятельности; идентифицировать основные опасности среды обитания человека; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; страховки и само страховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
3.3	<b>Владеть:</b>

3.3.1	навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
-------	--

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка.</b>						
1.1	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.2	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.3	Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.4	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.5	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.6	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/	1	9	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.7	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.8	Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/	1	4,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.9	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /СР/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.10	Зачет /ИВКР/	1	0,25			0	
1.11	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.12	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.13	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.14	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.15	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.16	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/	2	12	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.17	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.18	Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.19	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /СР/	2	3,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.20	Зачет /ИВКР/	2	0,25			0	
1.21	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	3	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.22	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	3	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.23	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	3	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.24	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	3	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.25	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.26	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/	3	12	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.27	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.28	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /СР/	3	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.29	Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/	3	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.30	Зачет /ИВКР/	3	0,25			0	
1.31	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.32	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.33	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.34	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.35	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	4	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.36	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/	4	12	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.37	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/	4	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.38	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /СР/	4	3,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.39	Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/	4	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.40	Зачет /ИВКР/	4	0,25			0	
1.41	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.42	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.43	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.44	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	5	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.45	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	5	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.46	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/	5	12	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.47	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.48	Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/	5	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.49	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /СР/	5	1,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.50	Зачет /ИВКР/	5	0,25			0	
1.51	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.52	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.53	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.54	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	6	6	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.55	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.56	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/	6	12	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.57	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/	6	4	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	



1.58	Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/	6	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.59	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /СР/	6	5,75	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л2.6Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.60	Зачет /ИВКР/	6	0,25			0	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тематика контрольных вопросов по модулю «Общефизическая подготовка»

1. Какое значение имеют термины для физической культуры и спорта?
2. Какие биохимические сдвиги в миокарде происходят при выполнении физических упражнений?
3. Чем отличается пауэрлифтинг от тяжелой атлетики ?
4. Что такое физическая культура ?
5. Какие биохимические сдвиги в печени происходят при выполнении физических упражнений?
6. Что такое фитнес?
7. Что такое физическое воспитание?
8. Какие биохимические сдвиги в крови происходят при выполнении физических упражнений?
9. Чем фитнес отличается от спорта?
10. Что такое спорт?
11. Какие биохимические сдвиги в моче происходят при выполнении физических упражнений?
12. Виды фитнеса.
13. Что такое физическая рекреация?
14. Назовите игровые виды спорта их правила .
15. Какие виды спорта относятся к зимним?
16. Что такое двигательная реабилитация?
17. Лыжные виды спорта?
18. Качества физической культуры?
19. Рассказать про скелетно-опорную систему.
20. Основные средства физической культуры?
21. Рассказать про двигательную мышечную систему.
22. Самоконтроль при выполнении физических упражнений?
23. Гигиена и безопасность при занятиях физической культурой и спортом?

### 5.2. Темы письменных работ

1. Физическое развитие.
2. Физическая подготовка.
3. Физические упражнения.
4. Дыхательная система.
5. Биохимические изменения в легких при занятиях физическими упражнениями.
6. Ациклические виды упражнений.
7. Опорно – двигательная система.
8. Биохимические изменения в головном мозге при занятиях физическими упражнениями.
9. Циклические виды упражнений.
10. Скелетные мышцы их название.
11. Основные средства физической культуры и спорта.
12. Сердце.
13. Биохимические изменения в сердце при занятиях физическими упражнениями.
14. Педагогические принципы физической культуры и спорта.
15. Желудочно – кишечный тракт.
16. Биохимические изменения в сердце при занятиях физическими упражнениями.
17. Компоненты физической культуры.
18. Кровь , ее роль в организме человека.
19. Биохимические изменения в крови при занятиях физическими упражнениями.
20. Переодизация и планирование тренировочного процесса.

21. Печень и ее функции в занятиях спортом.
22. Биохимические изменения в печени при занятиях физическими упражнениями.
23. Объемы и интенсивность в тренировочном процессе.
24. Молочная кислота ее роль.
25. Биохимические изменения в моче при занятиях физическими упражнениями.
26. Построение тренировочного процесса.
27. Выделительная система.
28. Биохимические изменения в коже при занятиях физическими упражнениями.
29. Нервная система.
30. Биохимические изменения в нервной системе при занятиях физическими упражнениями.
31. Формы построения занятий физическими упражнениями.
32. Общая характеристика физических качеств.
33. Интеллектуальная подготовка в спорте.
34. Педагогические принципы.
35. Прикладные виды для геологов.
36. Тактическая подготовка в спорте.
37. Виды упражнений, которые применяются в ОФП.
38. Методика подготовки с учетом индивидуальных особенностей.
39. Техническая подготовка.
40. Определение нагрузки необходимой для личной тренировки.
41. Оздоровительные силы природы.
42. Количество медицинских обследований в год.
43. Питание студента в течение суток.
44. Распорядок дня студента,
45. Здоровый образ жизни.
46. Пакет одежды студента на занятиях.
47. Термины в физической культуре и спорте.
48. Виды спорта воспитывающие выносливость.

### 5.3. Оценочные средства

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде:

- текущего контроля. Усвоение материала обучающимися оценивается при выполнении практических заданий, в ходе тестирования (тестовые задания по ключевым темам читаемой дисциплины), выполнения контрольных работ;
- итогового контроля (проводится в форме устного, либо письменного опроса по проверке общетеоретических и практических вопросов).

Для получения зачета студенты должны:

- посетить занятия в объеме не менее 80% от общего количества занятий прошедшего семестра;
- сдать зачетные нормативы.

Студенты, пропустившие занятия по уважительной причине, сдают зачетные нормативы по специализации, отвечают на контрольные вопросы и/или проходят собеседование, пишут реферат на выбранную преподавателем тему.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

зачетные нормативы, контрольные тесты, реферат, письменные работы, контрольные вопросы

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л.	Физическая культура	М.: Академия, 2005
Л1.2	Лощакова Ю. А., Шабунин С. Е.	Оздоровительная физическая культура для студентов [Электронный ресурс МГРИ]: методическое пособие	М.: МГРИ-РГГРУ, 2018

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Под ред. В.И. Филимонова	Физическая подготовка и спортивное совершенствование студентов МГРИ-РГГРУ: сборник научно-методических статей, посвященных 95-летию МГРИ-РГГРУ	М.: МГРИ-РГГРУ, 2013
Л2.2	Под ред. В.И. Ильинича	Физическая культура студента	М.: Гардарики, 2004

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.3	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта	М.: Академия, 2006
Л2.4	Зайцева Г. А., Гукасян С. А.	Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс МГРИ]: методические рекомендации для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2016
Л2.5	Гукасян С. А., Зайцева Г. А., Лощакова Ю. А.	Организация физического воспитания в МГРИ-РГГРУ [Электронный ресурс МГРИ/Текст]: методические указания для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2017
Л2.6	Завальская Е. С., Зайцева Г. А.	Роль физической активности в укреплении здоровья студентов [Электронный ресурс МГРИ]: учебное пособие для студентов технического вуза	М.: МГРИ_РГГРУ, 2018

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Завальская Е. С., Девятова Л. Ю.	Подготовка студентов к выполнению норматива в беге 100 м. [Электронный ресурс МГРИ]: учебно-методическое пособие	М.: МГРИ-РГГРУ, 2015
Л3.2	Зайцева Г. А., Завальская Е. С.	Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у студентов [Электронный ресурс МГРИ]: учебно-методическое пособие для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2016

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Университетская библиотека "Физическая культура и спорт"
Э2	Национальный портал студенческого спорта
Э3	Студенческий спорт
Э4	МРО РССС (Московское региональное отделение российского студенческого спортивного союза)

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

Аудитория	Назначение	Оснащение	Вид
6	Помещение для самостоятельной работы	25 П.М., парты-10 шт, шкаф - 2 шт, рабочее место преподавателя - 1 шт, доска меловая-1 шт	
10	тренажерный зал	30 П.М., тренажеры по отдельному списку	Пр

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

Методические указания приведены в Приложении 2.