

Документ подписан простой электронной подписью.  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 02.11.2023 13:29:55  
 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 **Физвоспитания**

Учебный план b230302\_23\_GTI23.plx  
 Направление подготовки 23.03.02 НАЗЕМНЫЕ ТРАНСПОРТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328  
 в том числе:  
 аудиторные занятия 181,5  
 самостоятельная работа 146,5

Виды контроля в семестрах:  
 зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>. <Семестр<br>на курсе>) | 1 (1.1) |       | 2 (1.2) |       | 3 (2.1) |       | 4 (2.2) |       | 5 (3.1) |       | 6 (3.2) |       | Итого |       |
|--|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
|  | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    | УП      | РП    |       |       |
| Неделя                                     | 17 1/6  |       | 16 2/6  |       | 16 4/6  |       | 15 4/6  |       | 17      |       | 18 1/6  |       |       |       |
| 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<br>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   |
| 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:  |   |
| <b>2.1</b>   | <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.   |
| <b>2.2</b>   | <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<br>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**

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <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.  |
| <b>3.2</b> | <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 самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. |
| <b>3.3</b> | <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 | Компетенции | 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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |
| 1.2         | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/  | 1              | 6     | УК-7        | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |
| 1.5         | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/  | 1              | 8     | УК-7        | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |
| 1.6         | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/  | 1              | 9     | УК-7        | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |
| 1.7         | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/   | 1              | 6     | УК-7        | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0          |            |

|      |  |   |      |      |   |   |  |
|------|--|---|------|------|---|---|--|
| 1.8  | Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/  | 1 | 4,75 | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.12 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/  | 2 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.14 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/   | 2 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.15 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/  | 2 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.16 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/  | 2 | 12   | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.17 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/   | 2 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |

|      |  |   |      |      |   |   |  |
|------|--|---|------|------|---|---|--|
| 1.18 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/  | 2 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.22 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/  | 3 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.24 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/   | 3 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.25 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/  | 3 | 8    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.26 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/  | 3 | 12   | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.27 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/   | 3 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.29 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/  | 3 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.32 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/  | 4 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.34 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/   | 4 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.35 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/  | 4 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.36 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/  | 4 | 12   | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.37 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/   | 4 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.39 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/  | 4 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.42 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/  | 5 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.44 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/   | 5 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.45 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/  | 5 | 8    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.46 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/  | 5 | 12   | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.47 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/   | 5 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |

|      |  |   |      |      |   |   |  |
|------|--|---|------|------|---|---|--|
| 1.48 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/  | 5 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.53 | Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/   | 6 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.54 | Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/  | 6 | 6    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.55 | Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/  | 6 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.56 | Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /СР/  | 6 | 12   | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |
| 1.57 | Самостоятельная подготовка баскетболиста. /СР/   | 6 | 4    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 | 0 |  |



|      |  |   |      |      |   |   |  |
|------|--|---|------|------|---|---|--|
| 1.58 | Самостоятельная подготовка волейболиста. /СР/  | 6 | 8    | УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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<br>Л1.2Л2.1<br>Л2.2 Л2.3<br>Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1<br>Л3.2<br>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 объёме 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.,<br>Кислицын Ю. Л. | Физическая культура  | М.: Академия, 2005   |
| Л1.2 | Лощакова Ю. А.,<br>Шабунин С. Е.    | Оздоровительная физическая культура для студентов<br>[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.<br>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.<br>Ильнича    | Физическая культура студента   | М.: Гардарики, 2004  |

|      | Авторы, составители                                | Заглавие  | Издательство, год    |
|------|--|---|----------------------|
| Л2.3 | Холодов Ж. К.,<br>Кузнецов В. С.                   | Теория и методика физического воспитания и спорта   | М.: Академия, 2006   |
| Л2.4 | Зайцева Г. А.,<br>Гукасян С. А.                    | Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс МГРИ]: методические рекомендации для студентов                             | М.: МГРИ-РГГРУ, 2016 |
| Л2.5 | Гукасян С. А.,<br>Зайцева Г. А.,<br>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.,<br>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.,<br>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.,<br>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. |
|---|