

Документ подписан простой электронной подписью.
 Информация о владельце:
 ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 03.11.2023 13:35:00
 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 s210502_23_RM23.plx
 Специальность 21.05.02 ПРИКЛАДНАЯ ГЕОЛОГИЯ
 Квалификация **Горный инженер-геолог**
 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 (<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 | | 15 3/6 | | 16 3/6 | | 14 4/6 | | 17 | | | |
| 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 |
| 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 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 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 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1 | Физическая культура и спорт |
| 2.2.2 | Безопасность жизнедеятельности |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|--|
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| Знать: | |
| 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 |
| Уметь: | |
| 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 |
| Владеть: | |
| 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 | Знать: |
| 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 | Уметь: |
| 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. |
| 3.3 | Владеть: |

| | |
|-------|--|
| 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 |
|-------------|--|----------------|-------|-------------|---|------------|------------|
| | Раздел 1. Общая физическая подготовка. | | | | | | |
| 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 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., 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. Ильнича | 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. |
|---|