

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2024 11:45:00
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 b200302_24_PV24.plx
20.03.02 Природообустройство и водопользование

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 (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|
| | УП | РП | | |
| Неделя | 16 1/6 | | 14 2/6 | | 16 4/6 | | 16 4/6 | | 16 3/6 | | 15 2/6 | | | |
| Вид занятий | 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. | 4 | | 2 | | 4 | | 2 | | 4 | | 2 | | 18 | |
| 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 2024

| 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: | Б1.О.ДВ.02 |
| 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-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | |
| Знать: | |
| Уметь: | |
| Владеть: | |

| 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 |
| Уровень 3 | * |
| 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 |
| Уровень 3 | * |
| 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 |
| Уровень 3 | * |

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 | УК-7 | | 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 | УК-7 | | 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 | УК-7 | | 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 | УК-7 | | 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 | УК-7 | | 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 | УК-7 | | 0 | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тематика контрольных вопросов по модулю «Общая физическая 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?

Задания для текущего контроля представлены в Приложении 2.

5.2. Темы письменных работ

К письменным работам по дисциплине «Общая физическая подготовка» относятся эссе, рефераты, курсовые работы.

Темы:

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

Рабочая программа дисциплины "Общая физическая подготовка" обеспечена оценочными средствами для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, включающими контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации, критерии оценивания учебной деятельности обучающихся по балльно-рейтинговой системе, примеры заданий для практических и лабораторных занятий, билеты для проведения промежуточной аттестации. Все оценочные средства представлены в Приложении 2.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочные средства разработаны для всех видов учебной деятельности студента – практических занятий, самостоятельной работы и промежуточной аттестации .

Оценочные средства представлены в виде:

- средств текущего контроля: тестирование по нормативам;
- средств итогового контроля – промежуточной аттестации: зачета в 1-6 семестре. 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 |

| | 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 |
| 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) |

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | | |
|---------|-----------------------|--|
| 6.3.1.1 | ПО "Планы" | Автоматизация управления учебным процессом. Позволяет создать в рамках высшего учебного заведения единую систему автоматизированного планирования учебного процесса. |
| 6.3.1.2 | ПО "Ведомости-Онлайн" | Автоматизация управления учебным процессом. Предназначена для учета и анализа успеваемости студентов. |

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

| | |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | Электронно-библиотечная система "Лань" Доступ к коллекциям электронных изданий ЭБС "Издательство "Лань" |
| 6.3.2.2 | База данных научных электронных журналов "eLibrary" |
| 6.3.2.3 | Электронно-библиотечная система «Книжный Дом Университета» ("БиблиоТех") |

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 | |

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

Методические указания по изучению дисциплины «Общая физическая подготовка» представлены в Приложении 1 и 2 и включают в себя:

1. Методические указания для обучающихся по организации учебной деятельности.
2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся.
3. Методические указания по организации процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.