

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ  
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры физической  
культуры  
Протокол № 8 от 13.06.2023 г.

Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
28.06.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка
Направление подготовки:	42.03.03 Издательское дело
Направленность (профиль):	Издание печатных и электронных средств массовой информации
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Медведева С. А.

Санкт-Петербург  
2023

### 1. Цели и задачи дисциплины:

#### *Цель освоения дисциплины:*

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### *Задачи дисциплины:*

**Образовательные задачи**– формирование двигательных умений и навыков, приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для оптимизации жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, формирование компетенций будущих специалистов. **Воспитательные задачи**– формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу и стилю жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению. **Оздоровительные задачи**– укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Наименование категории (группы) компетенций: «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)»
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: 1. Понятийный аппарат физической культуры и спорта. 2. Роль и место физической культуры и спорта в жизни человека. 3. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. 5. Основы здорового образа жизни. 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой. 7. Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: 1. Использовать правильную терминологию и методы индивидуально-типологической диагностики. 2. Проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития организма. 3. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть: 1. Системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств. 2. Способами оценки и контроля. 3. Методикой построения занятий по физической культуре. 4. Основами здорового образа жизни.

### 3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	УК-7	Задания творческого уровня №1 (20)	Задания творческого уровня №2 (20) Тестирование №1 (10)	Задания творческого уровня №2 (20) Тестирование №1 (10)
2	Оздоровительная гимнастика	УК-7	Тестирование №2 (10)	Задания творческого уровня №1 (20) Задания творческого уровня №2 (20)	Задания творческого уровня №1 (20) Задания творческого уровня №2 (20)
3	Общая физическая подготовка	УК-7	Контрольный тест (только для физкультуры) №1 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №2 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №1 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №2 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №1 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №2 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		
4	Входной контроль	УК-7	Контрольный тест (только для физкультуры) №3 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №3 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №4 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №5 (20)

42.03.03 Издательское дело, направленность (профиль) "Издание печатных и электронных средств массовой информации"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
5	Развитие силы и выносливости	УК-7	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Контрольный тест (только для физкультуры) №4 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №5 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №4 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №5 (20)
6	Комплекс общеразвивающих упражнений	УК-7	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №2 (10)	Задания творческого уровня №3 (20)	Задания творческого уровня №3 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		
7	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	УК-7	Тестирование №2 (10)	Задания творческого уровня №4 (20) Задания творческого уровня №5 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №6 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №7 (20)	Задания творческого уровня №4 (20) Задания творческого уровня №5 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №6 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №7 (20)
8	Развитие силы и гибкости	УК-7	Тестирование №3 (10)	Задания творческого уровня №4 (20) Задания творческого уровня №5 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №6 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №7 (20)	Задания творческого уровня №4 (20) Задания творческого уровня №5 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №6 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №7 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		
9	Оценка функционального состояния организма	УК-7	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №3 (10)	Контрольный тест (только для физкультуры) №8 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №8 (20)

42.03.03 Издательское дело, направленность (профиль) "Издание печатных и электронных средств массовой информации"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
10	Обучение технике бега на короткие дистанции	УК-7	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №4 (10)	Контрольный тест (только для физкультуры) №9 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №9 (20)
11	Оценка скоростно-силовых качеств	УК-7	Контрольный тест (только для физкультуры) №10 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №10 (20)	Задания творческого уровня №6 (20)
12	Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)	УК-7	Задания творческого уровня №6 (20)	Задания творческого уровня №6 (20)	Задания творческого уровня №6 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		
13	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	УК-7	Тестирование №4 (10)	Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №12 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №12 (20)
14	Техника бега на средние и длинные дистанции	УК-7	Тестирование №5 (10)	Задания творческого уровня №7 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №11 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №12 (20)
15	Упражнения на растяжку	УК-7	Задания творческого уровня №8 (20)	Задания творческого уровня №8 (20)	Задания творческого уровня №8 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		
16	Тест Руфье	УК-7	Контрольный тест (только для физкультуры) №13 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №14 (20) Контрольный тест (только для физкультуры) №15 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №13 (20)
17	Оценка физических качеств	УК-7	Контрольный тест (только для физкультуры) №15 (20)	Контрольный тест (только для физкультуры) №14 (20) Собеседование, опрос/ Контрольная работа №5 (10)	Контрольный тест (только для физкультуры) №14 (20) Собеседование, опрос/ Контрольная работа №5 (10)

42.03.03 Издательское дело, направленность (профиль) "Издание печатных и электронных средств массовой информации"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
18	Закаливание организма	УК-7	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №6 (10)	Задания творческого уровня №9 (20)	Задания творческого уровня №9 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>	
<p><b>Тема 1:</b> Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.  <b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 2:</b> Оздоровительная гимнастика  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия. Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности  <b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 3:</b> Общая физическая подготовка  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и выносливости.  <b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 4:</b> Входной контроль  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: модифицированная проба Ромберга  <b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 5:</b> Развитие силы и выносливости  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Обучение двигательным действиям; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов.  <b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 6:</b> Комплекс общеразвивающих упражнений  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения заключительной части учебного занятия  <b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 7:</b> Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.  <b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 8:</b> Развитие силы и гибкости  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие силы и гибкости. Повторение выполнения занятий с повышенной скоростью и различными интервалами времени для отдыха. Последовательное выполнение упражнений в различных сочетаниях. Проведение оздоровительной гимнастики, применяемой при различных заболеваниях.  <b>Лабораторная работа:</b> -</p>	
<p><b>Тема 9:</b> Оценка функционального состояния организма  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге)  <b>Лабораторная работа:</b> -</p>	

42.03.03 Издательское дело, направленность (профиль) "Издание печатных и электронных средств массовой информации"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>	
<b>Тема 10:</b> Обучение технике бега на короткие дистанции <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Средства: комплексы специальных упражнений, бег по прямой и по повороту, старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу, прыжковые упражнения. <b>Лабораторная работа:</b> -	
<b>Тема 11:</b> Оценка скоростно-силовых качеств <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение движений с оптимальной амплитудой. <b>Лабораторная работа:</b> -	
<b>Тема 12:</b> Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге) <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для укрепления организма. Проведение общеразвивающих упражнений в движении (беге) <b>Лабораторная работа:</b> -	
<b>Тема 13:</b> Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. <b>Лабораторная работа:</b> -	
<b>Тема 14:</b> Техника бега на средние и длинные дистанции <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: комплексы специальных упражнений. <b>Лабораторная работа:</b> -	
<b>Тема 15:</b> Упражнения на растяжку <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Освоение комплекса общеразвивающих упражнений на растяжку. <b>Лабораторная работа:</b> -	
<b>Тема 16:</b> Тест Руфье <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Функциональные пробы. Обучение методике самооценки функционального состояния организма. Уровень функционального состояния организма определяется с помощью функциональных проб и тестов: тест Руфье. <b>Лабораторная работа:</b> -	
<b>Тема 17:</b> Оценка физических качеств <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Совершенствование двигательных действий; развитие физических качеств; развитие прикладных психофизических качеств. Средства: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов. <b>Лабораторная работа:</b> -	
<b>Тема 18:</b> Закаливание организма <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники выполнения специальных упражнений для закаливания организма. <b>Лабораторная работа:</b> -	
<b>Курсовая работа:</b> не предусмотрено учебным планом	

*Очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Аудиторные занятия (АЗ):	328	72	48	72	48	72	16
Лекционные занятия (Лек)	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0	0	0	0	0	0

42.03.03 Издательское дело, направленность (профиль) "Издание печатных и электронных средств массовой информации"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
Практические занятия (Пр)	328	72	48	72	48	72	16
Самостоятельная работа студента (СР)	0	0	0	0	0	0	0
Курсовая работа	0	0	0	0	0	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	0	0	0	0	0	0	0
Контроль самостоятельной работы (КСР)	0	0	0	0	0	0	0
Контактная работа (КоР)	328	72	48	72	48	72	16
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0	0	0	0	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	328/0	72/0	48/0	72/0	48/0	72/0	16/0

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	1	0	24	0	0	0
2	Оздоровительная гимнастика	1	0	24	0	0	0
3	Общая физическая подготовка	1	0	24	0	0	0
Итого за 1 семестр:			0	72	0	0	0
4	Входной контроль	2	0	16	0	0	0
5	Развитие силы и выносливости	2	0	16	0	0	0
6	Комплекс общеразвивающих упражнений	2	0	16	0	0	0
Итого за 2 семестр:			0	48	0	0	0
7	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	3	0	36	0	0	0
8	Развитие силы и гибкости	3	0	36	0	0	0
Итого за 3 семестр:			0	72	0	0	0
9	Оценка функционального состояния организма	4	0	12	0	0	0
10	Обучение технике бега на короткие дистанции	4	0	12	0	0	0
11	Оценка скоростно-силовых качеств	4	0	12	0	0	0
12	Методика проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)	4	0	12	0	0	0
Итого за 4 семестр:			0	48	0	0	0
13	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке	5	0	24	0	0	0
14	Техника бега на средние и длинные дистанции	5	0	24	0	0	0
15	Упражнения на растяжку	5	0	24	0	0	0
Итого за 5 семестр:			0	72	0	0	0
16	Тест Руфье	6	0	5	0	0	0
17	Оценка физических качеств	6	0	5	0	0	0



№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
18	Закаливание организма	6	0	6	0	0	0
Итого за 6 семестр:			0	16	0	0	0
Итого:			0	328	0	0	0

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

*Основная литература:*

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для вузов / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. - Сибирский федеральный университет (г. Красноярск)., 2022 г. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-488898>

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: СДАЧА НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО 2-е изд. Учебное пособие для вузов / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России) (г. Москва).; Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого (г. Тула)., 2022 г. - 146 с. - ISBN 978-5-534-11118-7 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-495446>

3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Под ред. Воронова Н.А. - Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова (г. Ярославль)., 2022 г. - 140 с. - ISBN 978-5-534-12268-8 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-496125>

*Дополнительная литература:*

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник для вузов / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва)., 2022 г. - 450 с. - ISBN 978-5-534-14056-9 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-489224>

2. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов / Под общ. ред. Зайцева А.А. - Калининградский государственный технический университет (г. Калининград)., 2022 г. - 227 с. - ISBN 978-5-534-12624-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-496335>

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ 2-е изд. Учебное пособие для вузов / Эммерт М. С., Фади́на О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. - Омский государственный технический университет (г. Омск)., 2022 г. - 110 с. - ISBN 978-5-534-11767-7 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/obschaya-fizicheskaya-podgotovka-v-ramkah-samostoyatelnyh-zanyatiy-studentov-495814>

#### 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение
4. LMS Moodle

## 5. Вебинарная платформа

### **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. [ibooks.ru](https://ibooks.ru) : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный

2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный

3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный

4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный

5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: [arch.neicon.ru](http://arch.neicon.ru). - Текст: электронный

6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный

7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный

8. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://infosport.ru>. - Текст: электронный

9. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>. - Текст: электронный

10. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://www.fizkulturaimport.ru>. - Текст: электронный

11. Российский спортивный союз молодежи [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://rosmolsport.ru>. - Текст: электронный

12. Министерства науки и высшего образования Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>. - Текст: электронный

13. Министерство спорта Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>. - Текст: электронный

14. Министерство здравоохранения Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru>. - Текст: электронный

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Спортивный зал, оснащенный гимнастическими стенками, гимнастическими скамьями, гимнастическими матами, гимнастическими ковриками, гимнастическими палками, скакалками, навесными перекладинами, мячами для пилатеса, бодибарами, футболами, секундомерами. Спортивный зал, оснащенный стойками для штанги, грифами, дисками для штанги, кардиотренажерами, беговыми дорожками, гантелями, гириями, эспандерами.

2. При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному порталу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с

возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета [imeos.ru](http://imeos.ru) и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

3. Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, лицензионным программным обеспечением

## 9. Оценочные материалы по дисциплине

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе «Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы без учета баллов, полученных за текущий контроль:

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом без оценки

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100	
Итоговая оценка по дисциплине	Незачет		Зачет					
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	50 и менее	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100	
	F	Fx	E	D	C	B	A	
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный	

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/зачетом с оценкой

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100	
Итоговая оценка по дисциплине	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100	
	F	Fx	E	D	C	B	A	
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный	

## 9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля

### Тестирование №1

1. Выберите номер правильного варианта ответа

С ЧЕГО НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?

1) с разминки;

2) со сложно координационных упражнений;

3) с растяжки.

2. Выберите номер правильного варианта ответа

**В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ?**

1) невнимательность;

2) **нарушение дисциплины;**

3) нарушение формы одежды.

3. Выберите номер правильного варианта ответа

**КАКОЕ ПРАВИЛО НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ ПОТОКОМ (ДРУГ ЗА ДРУГОМ)?**

1) выполнять упражнение произвольно;

2) выполнять упражнение быстро;

3) **соблюдать интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений.**

4. Выберите номер правильного варианта ответа

**КАК НЕОБХОДИМО СЕБЯ ВЕСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДРУГИМИ УЧАЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СО СПОРТИВНЫМИ СНАРЯДАМИ?**

1) **стоять на достаточном расстоянии от снаряда, не создавая помехи;**

2) стоять рядом со снарядом;

3) ходить вокруг снаряда.

5. Выберите номер правильного варианта ответа

**КАКАЯ МАКСИМАЛЬНАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) ДОПУСТИМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?**

1) 120-150 уд/мин;

3) 210-200 /мин;

3) 210-240 уд/мин.

## Тестирование №2

6. Выберите номер правильного варианта ответа

**КАКАЯ ОБУВЬ ДОЛЖНА БЫТЬ У УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ?**

1) обувь на кожаной подошве;

2) удобные тапочки;

3) **кроссовки на нескользкой подошве.**

7. Выберите номер правильного варианта ответа

**КАК ЗАНИМАТЬСЯ НА НЕИСПРАВНОМ СПОРТИВНОМ СНАРЯДЕ (ТРЕНАЖЕРЕ)?**

1) **не заниматься;**

2) выполнять упражнение, соблюдая осторожность;

3) выполнять упражнение со страховкой.

8. Выберите номер правильного варианта ответа

**СЛЕДУЕТ ЛИ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ СРАЗУ ПРИСТУПАТЬ К БОЛЬШОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ?**

1) **нельзя;**

2) можно, но соблюдая отдых;

3) можно, учитывая раннюю подготовку.

9. Выберите номер правильного варианта ответа  
МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НАТОЩАК?

- 1) можно;
- 2) **ни в коем случае, так как это вредит здоровью;**
- 3) только так и следует заниматься.

10. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ, БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?

- 1) продолжить занятие;
- 2) **прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю;**
- 3) самостоятельно уйти с занятия к врачу.

### Контрольный тест №1

Оценка физического качества - сила

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	35	40	45	35	40	45

**Текст задания:** Поднимание туловища выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

### Контрольный тест №2

Оценка физического качества – выносливость

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	115	125	135	110	120	130

**Текст задания:** И.П.: ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова расположены прямо. Руки разведены предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), локти находятся около туловища или касаются его. Вращение скакалки осуществляется кистями. При выполнении прыжков туловище остается прямым. Это позволит свободно и ровно дышать. Смотреть перед собой. В упражнении засчитывается количество прыжков, выполненных в течение 1 минуты

### Задания творческого уровня № 1

**Составление комплекса общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебного занятия**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой.

Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений для разминки, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

### Задания творческого уровня № 2

#### Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### Контрольный тест №3

#### Функциональные пробы

#### Модифицированная проба Ромберга

Предмет(ы) оценивания	Критерии и показатели оценки	
	Функциональное состояние ЦНС	Баллы
Время удержания равновесия (сек.)		
Больше 16	Отличное	20
11 – 15	Хорошее	15
6 – 10	Удовлетворительное	10
3 – 5	Неудовлетворительное	5
2	Слабое	0

**Текст задания:** Исследование функционального состояния ЦНС (центральной нервной системы). Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя (статическая координация), что является информативным показателем для оценки функционального состояния ЦНС.

Исходное положение (ИП): стойка на одной ноге, вторая нога подошвенной поверхностью касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты, глаза закрыты. Засекается время, в течение которого испытуемый сохраняет равновесие, при отсутствии пошатывания тела, тремора рук или век.

### Контрольный тест № 4

#### Оценка физического качества – сила

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	15	18	30	35	40

**Текст задания:** Участник выполняет сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.

Упражнение выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных попыток

### Контрольный тест № 5

Оценка физического качества – выносливость

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Бег, (мин) 2000 м - девушки; 3000 м - юноши	12:00	11:20	10:30	14:30	13:30	12:30

**Текст задания:** Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) выполняется с высокого старта. Бег проводится по любой ровной местности (спортивный зал). Максимальное количество участников забега 10 человек

### Собеседование/опрос/Контрольная работа №1

1. Тест Крауса-Вебера;
2. Выносливость;
3. Гибкость;
4. Сила;
5. Ловкость. Проба Ромберга;

### Собеседование/опрос/Контрольная работа №2

1. Общеобразовательные упражнения;
2. Соревновательная деятельность;
3. Спортивная комбинация;
4. Спортивное совершенствование;

### Задания творческого уровня №3

**Составление комплекса общеобразовательных упражнений для проведения заключительной части учебного занятия**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс общеобразовательных упражнений на растяжку и восстановление после физической нагрузки, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

### Тестирование № 3

1. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ УЧАЩИЙСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ГРУППОВОГО СТАРТА НА КОРОТКУЮ ДИСТАНЦИЮ?  
1) бежать кратчайшим путём;  
2) бежать только по своей дорожке;  
3) бежать до ориентира.
2. Выберите номер правильного варианта ответа  
МОЖНО ЛИ ВЫПОЛНЯТЬ ПРЫЖКИ НА НЕРОВНОМ ИЛИ СКОЛЬЗКОМ ГРУНТЕ?

1) **нет**;

2) можно;

3) можно, со страховкой.

3. Выберите номер правильного варианта ответа

**КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПОСЛЕ ИНТЕНСИВНОГО БЕГА?**

1) резко остановиться и присесть;

2) **перейти на шаг и успокоиться**;

3) остановиться и наклониться вниз.

4. Выберите номер правильного варианта ответа

**НАЧИНАТЬ ИГРУ, ДЕЛАТЬ ОСТАНОВКИ В ИГРЕ И ЗАКАНЧИВАТЬ ИГРУ НУЖНО**

1) **с разрешения преподавателя**;

2) самостоятельно;

3) с окончанием интереса.

5. Выберите номер правильного варианта ответа

**КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ?**

1) специальные беговые упражнения;

2) **упражнения на растяжку**;

3) силовые упражнения.

#### **Тестирование №4**

1. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЧТО НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ?**

1) **ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения сняты, очки закреплены резинкой**;

2) разрешается ношение украшений только девушкам;

3) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления).

2. Выберите номер правильного варианта ответа

**УЧИТЫВАЯ ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА УЛИЦЕ (СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР, НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА) РАЗМИНКА ДОЛЖНА БЫТЬ**

1) **более интенсивной**;

2) более лёгкой;

3) обычной.

3. Выберите номер правильного варианта ответа

**УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВАННОСТИ ВЫШЕ**

1) чем чаще пульс и выше артериальное давление;

2) чем чаще пульс и ниже артериальное давление;

3) **чем реже пульс и ниже артериальное давление.**

4. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЗАНИМАЯСЬ НА СТАДИОНЕ, ДВИЖЕНИЕ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ**

1) по часовой стрелке;

2) **против часовой стрелки**;

3) хаотично.



5. Выберите номер правильного варианта ответа  
ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА СТУДЕНТ ДОЛЖЕН

- 1) немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия;
- 2) наблюдать за происходящим, шуметь, создавать панику;
- 3) самостоятельно, как можно быстрее покинуть место проведения занятия.

### Контрольный тест № 6

Оценка физического качества - сила

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	14	7	10	13

**Текст задания:** Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине. Упражнение выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. При подтягивании подбородок участника поднимается выше грифа перекладины. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Девушки выполняют подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. И.П.: вис лежа лицом вверх, хват сверху, кисти рук расположены на ширине плеч. Голова, тело и нижние конечности на одной линии, стопы вместе, пятки могут упираться в опору. Высота грифа -90 см по верхнему краю. Из И.П. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в И.П., зафиксировав его на 1 сек. и продолжает выполнять испытание. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

### Контрольный тест № 7

Оценка физического качества - гибкость

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+11	+16	+5	+7	+13

**Текст задания:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

### Задания творческого уровня № 4

**Разработка методики проведения комплекса упражнений для развития гибкости и силы**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных

действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### Задания творческого уровня № 5

#### Разработка методики проведения оздоровительной гимнастики, применяемой при различных заболеваниях

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### Контрольный тест № 8

#### Проба с задержкой дыхания на вдохе (Штанге)

Предмет(ы) оценивания	Критерии и показатели оценки	
	Функциональное состояние дыхательной системы	Баллы
Время задержки дыхания (сек.)		
60	Отличное	20
50	Хорошее	15
45	Удовлетворительное	10
40	Неудовлетворительное	5
35	Слабое	0

**Текст задания:** Исследование функционального состояния дыхательной системы. Определяется время задержки дыхания на вдохе. ИП: сидя на стуле, туловище вертикально, руки лежат на коленях, ноги, подошвенной частью стопы, касаются пола. Испытуемый делает глубокий вдох (не максимальный) и задерживает дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания у каждого участника.

### Контрольный тест № 9

#### Оценка физического качества – быстрота

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Бег 60 м (сек)	13,0	12,5	12,0	10,0	9,5	9,0

**Текст задания:** Бег на дистанцию 60 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием (спортивный зал).

### Контрольный тест № 10

#### Оценка скоростно-силовых качеств

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	200	210	220

**Текст задания:** Выполнение прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки, в зачет идет лучший результат

#### Собеседование/опрос / Контрольная работа №3

1. Тест Руфье. Индекс Руфье;
2. Тест Яроцкого;
3. Проба Серкина;
4. Проба Штанге
5. Проба Генчи

#### Собеседование/опрос / Контрольная работа №4

1. Овладение техникой специальных беговых упражнений.
2. Разучивание основных упражнений для обучения технике бега и последовательность их применения.
3. Овладение техникой бега на короткие дистанции: особенности бега на короткие дистанции, разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.
4. Обучение технике бега по повороту

#### Задания творческого уровня № 6

##### Разработка методики проведения общеразвивающих упражнений в движении (беге)

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

#### Тестирование № 5

1. Выберите номер правильного варианта ответа  
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ДВИЖЕНИИ «СПИНОЙ ВПЕРЕД», КУДА ДОЛЖЕН СМОТРЕТЬ СТУДЕНТ?  
1) **через плечо**;  
2) вперед;  
3) в сторону.
2. Выберите номер правильного варианта ответа  
ПО ОКОНЧАНИИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПОТОКОМ, КАК СТУДЕНТ ДОЛЖЕН ВЕРНУТЬСЯ НА СВОЕ МЕСТО ДЛЯ ПОВТОРНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЯ?

1) **с правой или левой стороны зала;**

2) через центр зала;

3) по диагонали.

3. Выберите номер правильного варианта ответа

ПРИ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ МОЖНО ЛИ БИТЬ МЯЧ НОГОЙ ИЛИ БРОСАТЬ ДРУГ В ДРУГА?

1) можно, правила эти действия не запрещают;

2) **нельзя;**

3) можно всегда.

4. Выберите номер правильного варианта ответа

ПРИ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ РАЗРЕШАЕТСЯ ЛИ ТОЛКАТЬ ДРУГ ДРУГА, СТАВИТЬ ПОДНОЖКИ, БИТЬ ПО РУКАМ?

1) разрешается всегда;

2) **не разрешается;**

3) разрешается в исключительных случаях.

5. Выберите номер правильного варианта ответа

МОЖЕТ ЛИ СТУДЕНТ ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЮ, НЕ СНЯВ С СЕБЯ ПРЕДМЕТЫ, ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЕ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ДРУГИХ ЗАНИМАЮЩИХСЯ (ЧАСЫ, ВИСЯЧИЕ СЕРЕЖКИ И Т.Д.)?

1) может;

2) **не может;**

3) может, если это не мешает остальным.

### Тестирование № 6

1. Выберите номер правильного варианта ответа

ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА?

1) утренняя зарядка;

2) **регулярные занятия физическими упражнениями;**

3) туристические прогулки.

2. Выберите номер правильного варианта ответа

ЗАХОДИТЬ В СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ, БРАТЬ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ РАЗРЕШАЕТСЯ

1) **только в присутствии преподавателя;**

2) только в присутствии других студентов;

3) по желанию.

3. Выберите номер правильного варианта ответа

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ, ПЕСОК В ПЫЖКОВОЙ ЯМЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ

1) «слежалым», содержать камни, битое стекло;

2) **перекопан, без посторонних предметов;**

3) сухой.

4. Выберите номер правильного варианта ответа

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ВСЕ ОСТРЫЕ, ВЫСТУПАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ

1) открытыми;

**2) заставлены матами или огорожены;**

3) обозначены яркими знаками (лентами, флажками).

5. Выберите номер правильного варианта ответа

**РАЗРЕШАЕТСЯ ЛИ УСТАНОВКА ИЛИ ПЕРЕНОСКА СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ЗАЛЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ?**

1) запрещается;

2) разрешается по необходимости;

3) **разрешается только по указанию преподавателя.**

**Контрольный тест № 11**

Оценка физического качества – быстрота

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Бег 100 м (сек)	17,5	17,0	16,5	14,5	14,0	13,5

**Текст задания:** Бег на дистанцию 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека. Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием (спортивный зал).

**Контрольный тест № 12**

Оценка физического качества – выносливость

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	10	15	20	10	15	20
Бег 1000 м (мин)	5:20	5:10	5:00	4:00	3:50	3:40

**Текст задания:** Бег на дистанцию 1000 м. выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 4 человека. Бег проводится на любой ровной поверхности (спортивный зал).

**Задания творческого уровня №7**

**Составление комплекса физических упражнений для развития ловкости и координации**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс физических упражнений для развития ловкости и координации, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

**Задания творческого уровня № 8**

**Составление комплекса общеразвивающих упражнений на растяжку**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс общеразвивающих упражнений на растяжку, включающий

не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

### Контрольный тест № 13

#### Тест Руфье

Предмет(ы) оценивания	Критерии и показатели оценки	
	Индекс Руфье	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы
меньше 4	отличное	20
4 – 6,9	хорошее	15
7 – 10,9	удовлетворительное	10
11 – 15	неудовлетворительное	5
больше 15	слабое	0

**Текст задания:** Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы. После 5-ти минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитывается пульс испытуемого за 15 секунд (P1), затем в течение 45 секунд им выполняются 30 приседаний: присед на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально, руки вперед. Сразу после приседаний в положении сидя у испытуемого подсчитывается пульс за первые 15 секунд (P2) и последние 15 секунд (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

### Контрольный тест № 14

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
Челночный бег 10*10 м (сек)	31	30	29	29	28	27

**Текст задания:** Бег на дистанцию 10\*10 м. выполняется с высокого старта с опорой на одну руку. После прохождения каждой промежуточной дистанции в обратном направлении на старте используется техника торможения и последующего ускорения. Линии старта и поворота размечаются, ширина линий входит в длину промежуточной дистанции. В конце промежуточной дистанции нужно касаться пола рукой или любой частью тела и повернуться на 180°. Засчитывается время прохождения дистанции 10 отрезков по 10м.

### Контрольный тест № 15

Оценка физического качества - сила

Виды испытаний (тесты)	Критерии и показатели оценки					
	Девушки			Юноши		
	Баллы					
	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
Приседания (кол-во раз за 1 мин)	40	45	50	50	55	60

**Текст задания:** Приседания выполняется из ИП: руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество приседаний за 1 мин. Засчитывается

количество правильно выполненных попыток.

### **Собеседование/опрос / Контрольная работа №5**

1. Тест Крауса-Вебера;
2. Выносливость;
3. Гибкость;
4. Ловкость. Проба Ромберга;

### **Собеседование/опрос / Контрольная работа №6**

1. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях
2. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания.
3. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

### **Задания творческого уровня №9**

#### **Составление комплекса физических упражнений для закаливания организма**

**Текст задания:** В соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс физических упражнений для закаливания организма, включающий не менее 10 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

### **9.2. Примерный перечень тем курсовой работы**

Не предусмотрено учебным планом

### **9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет**

#### **Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №1**

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
7. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
8. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
9. Особенности занятий избранным видом спорта.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений.

#### **Примерный перечень практических заданий к зачету №1**

42.03.03 Издательское дело, направленность (профиль) "Издание печатных и электронных средств массовой информации"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

№	Виды испытаний (тесты)	Баллы					
		Девушки			Юноши		
		18	24	30	18	24	30
		Критерии оценки					
1	Челночный бег 10*10 м (сек)	31	30	29	29	28	27
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	125	135	110	120	130
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	35	40	45	35	40	45
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) *	12	15	18	30	35	40
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	10	13
6	Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	200	210	220
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+11	+16	+5	+7	+13

**Примечание:** \* у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине

### Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №2

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическое развитие человека и требования к нему.
2. Средства физической культуры.
3. Здоровье и его составляющие.
4. Роль физической культуры в снятии утомления.
5. Факторы, регулирующие физическую нагрузку.
6. Основные физические качества человека.
7. Средства физического воспитания.
8. Методы воспитания качества силы.
9. Методы воспитания качества выносливости.
10. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.

### Примерный перечень практических заданий к зачету №2

№	Виды испытаний (тесты)	Баллы					
		Девушки			Юноши		
		18	24	30	18	24	30
		Критерии оценки					
1	Челночный бег 10*10 м (сек)	31	30	29	29	28	27
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	125	135	110	120	130
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	35	40	45	35	40	45
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) *	12	15	18	30	35	40
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	10	13
6	Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	200	210	220
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+11	+16	+5	+7	+13

**Примечание:** \* у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине



### Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №3

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
2. Здоровье и двигательная активность.
3. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
4. Питание и физическая нагрузка.
5. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
6. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
7. Формы занятий физическими упражнениями.
8. Методы воспитания качества гибкости.
9. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
10. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.

### Примерный перечень практических заданий к зачету №3

№	Виды испытаний (тесты)	Баллы					
		Девушки			Юноши		
		18	24	30	18	24	30
		Критерии оценки					
1	Челночный бег 10*10 м (сек)	31	30	29	29	28	27
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	125	135	110	120	130
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	35	40	45	35	40	45
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) *	12	15	18	30	35	40
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	10	13
6	Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	200	210	220
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+11	+16	+5	+7	+13

**Примечание:** \* у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине

### Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №4

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическое воспитание и его функции.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
4. Мышечная активность и сердечная деятельность.
5. Разминка и ее виды.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.

7. Психофизическая регуляция функций организма.

8. Методы воспитания смешанных физических качеств.

9. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

10. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.

#### Примерный перечень практических заданий к зачету №4

№	Виды испытаний (тесты)	Баллы					
		Девушки			Юноши		
		18	24	30	18	24	30
		Критерии оценки					
1	Челночный бег 10*10 м (сек)	31	30	29	29	28	27
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	125	135	110	120	130
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	35	40	45	35	40	45
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) *	12	15	18	30	35	40
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	10	13
6	Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	200	210	220
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+11	+16	+5	+7	+13

**Примечание:** \* у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине

#### Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №5

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.

2. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.

3. Двигательный навык и его формирование.

4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

5. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

6. Структура учебно-тренировочных занятий.

7. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.

8. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.

9. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями.

10. Студенческий спорт и его организационные особенности.

#### Примерный перечень практических заданий к зачету №5

№	Виды испытаний (тесты)	Баллы					
		Девушки			Юноши		
		18	24	30	18	24	30
		Критерии оценки					
1	Челночный бег 10*10 м (сек)	31	30	29	29	28	27
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	125	135	110	120	130

42.03.03 Издательское дело, направленность (профиль) "Издание печатных и электронных средств массовой информации"

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.03.01 Общая физическая подготовка

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2023/2024 учебного года

3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	35	40	45	35	40	45
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) *	12	15	18	30	35	40
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	10	13
6	Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	200	210	220
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+11	+16	+5	+7	+13

**Примечание:** \* у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине

### Примерный перечень теоретических вопросов к зачету №6

Вопросы и задания для зачета распределяются в зависимости от пройденного материала за семестр.

1. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
3. Общая характеристика физических качеств человека, их взаимосвязь.
4. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
5. Основы гигиены и самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
6. Закаливание как средство укрепления здоровья.
7. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
8. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
9. Общая физическая подготовка (ОФП) и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
10. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

### Примерный перечень практических заданий к зачету №6

№	Виды испытаний (тесты)	Баллы					
		Девушки			Юноши		
		18	24	30	18	24	30
		Критерии оценки					
1	Челночный бег 10*10 м (сек)	31	30	29	29	28	27
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	125	135	110	120	130
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 мин)	35	40	45	35	40	45
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) *	12	15	18	30	35	40
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	10	13
6	Прыжок в длину с места (см)	160	180	190	200	210	220
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+7	+11	+16	+5	+7	+13

**Примечание:** \* у юношей – альтернатива подтягиванию на перекладине