

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Заболотный Г.И.

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 26.06.2025 14:17:19

Уникальный программный ключ:

476db7d4accb36ef8130172be235477473d63457266ce26b7e9e40f733b8b08

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Самарский государственный технический университет»**

(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор филиала ФГБОУ ВО  
"СамГТУ" в г. Новокуйбышевске

\_\_\_\_\_ / Г.И. Заболотни

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.О.04.01 «Физическая культура и спорт»

**Код и направление подготовки  
(специальность)**

38.03.01 Экономика

**Направленность (профиль)**

Экономика промышленных предприятий

**Квалификация**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная

**Год начала подготовки**

2025

**Институт / факультет**

Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г.  
Новокуйбышевске

**Выпускающая кафедра**

кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-  
ЭиМ)

**Кафедра-разработчик**

кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-  
ЭиМ)

**Объем дисциплины, ч. / з.е.**

72 / 2

**Форма контроля (промежуточная  
аттестация)**

Зачет

### **Б1.О.04.01 «Физическая культура и спорт»**

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **38.03.01 Экономика**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 1327 от 12.11.2015 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Старший преподаватель

(должность, степень, ученое звание)

Е.А Грушанин

(ФИО)

Заведующий кафедрой

А.А. Малафеев, кандидат  
экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

### **СОГЛАСОВАНО:**

Председатель методического совета  
факультета / института (или учебно-  
методической комиссии)

А.А Малафеев, кандидат  
экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

Руководитель образовательной  
программы

А.А. Малафеев, кандидат  
экономических наук, доцент

(ФИО, степень, ученое звание)

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....                                                                             | 4  |
| 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....                                                                                                                                                           | 4  |
| 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся ..... | 4  |
| 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....                                                              | 5  |
| 4.1 Содержание лекционных занятий .....                                                                                                                                                                                            | 5  |
| 4.2 Содержание лабораторных занятий .....                                                                                                                                                                                          | 6  |
| 4.3 Содержание практических занятий .....                                                                                                                                                                                          | 6  |
| 4.4. Содержание самостоятельной работы .....                                                                                                                                                                                       | 19 |
| 5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) .....                                                                                                                                     | 19 |
| 6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения .....                                                            | 19 |
| 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем .....                                                                                        | 20 |
| 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....                                                                                                     | 21 |
| 9. Методические материалы .....                                                                                                                                                                                                    | 21 |
| 10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) .....                                                                                                                                                                            | 23 |

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Наименование категории (группы) компетенций | Код и наименование компетенции                                                                                                                | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                     | Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции) |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Универсальные компетенции                   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |                                                                                                 |
|                                             | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. |                                                                                                 |

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **обязательная часть**

| Код компетенции | Предшествующие дисциплины | Параллельно осваиваемые дисциплины | Последующие дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            |                           |                                    | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка;<br>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка |

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

| Вид учебной работы                                        | Всего часов / часов в электронной форме | 1 семестр часов / часов в электронной форме |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:</b> | 72                                      | 72                                          |

|                      |           |           |
|----------------------|-----------|-----------|
| Лекции               | 8         | 8         |
| Практические занятия | 64        | 64        |
| <b>Итого: час</b>    | <b>72</b> | <b>72</b> |
| <b>Итого: з.е.</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  |

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| № раздела | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы |          |            |          |             |
|-----------|---------------------------------|-----------------------------------------------|----------|------------|----------|-------------|
|           |                                 | ЛЗ                                            | ЛР       | ПЗ         | СРС      | Всего часов |
| 1         | ОФП                             | 8                                             | 0        | 64         | 0        | 72          |
| 2         | ОФП                             | 8                                             | 0        | 64         | 0        | 72          |
|           | <b>Итого</b>                    | <b>16</b>                                     | <b>0</b> | <b>128</b> | <b>0</b> | <b>144</b>  |

**4.1 Содержание лекционных занятий**

| № занятия        | Наименование раздела | Тема лекции                                                                          | Содержание лекции<br>(перечень дидактических единиц:<br>рассматриваемых подтем, вопросов)                                                                                                                                                        | Количество часов / часов в электронной форме |
|------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>1 семестр</b> |                      |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |
| 1                | ОФП                  | Тема.1.1. Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья. | Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего бакалавра. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                                                      | 2                                            |
| 2                | ОФП                  | Тема.2.1. Методы оценки уровня здоровья.                                             | Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.                                                                                                                                                | 2                                            |
| 3                | ОФП                  | Тема.1.2. Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья. | Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, фи-зиологические системы организма. Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств. | 2                                            |

|                          |     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |           |
|--------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4                        | ОФП | Тема.2.2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль. | Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта                                                                                                           | 2         |
| 5                        | ОФП | Тема.1.1. Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья.           | Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего бакалавра. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                                                      | 2         |
| 6                        | ОФП | Тема.2.1. Методы оценки уровня здоровья.                                                       | Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.                                                                                                                                                | 2         |
| 7                        | ОФП | Тема.1.2. Основы здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья.           | Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, фи-зиологические системы организма. Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств. | 2         |
| 8                        | ОФП | Тема.2.2. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль. | Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта                                                                                                           | 2         |
| <b>Итого за семестр:</b> |     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b> |
| <b>Итого:</b>            |     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b> |

#### 4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

#### 4.3 Содержание практических занятий

| № занятия        | Наименование раздела | Тема практического занятия | Содержание практического занятия<br>(перечень дидактических единиц:<br>рассматриваемых подтем, вопросов) | Количество часов / часов в электронной форме |
|------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>1 семестр</b> |                      |                            |                                                                                                          |                                              |

|   |     |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|---|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1 | ОФП | Практическое занятие № 1. 1. Вводное занятие по технике безопасности. 2. Общая физическая подготовка. 3. Активизация двигательной активности. | I. Организационная часть: теория по технике безопасности. II. Основная часть: активизация двигательной активности: ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.                                            | 2 |
| 2 | ОФП | Практическое занятие № 2. Тестирование физической подготовки студентов: гибкость, подвижность суставов.                                       | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спор-тивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Тесты на физическое развитие: тесты на гибкость, тесты на физическое состояние мышц пресса, физическое состояние мышц спины, физическое состояние мышц рук, гибкость позвоночника. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.          | 2 |
| 3 | ОФП | Практическое занятие №3. Развитие физической активности.                                                                                      | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                | 2 |
| 4 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие выносливости                                                                                               | I. Организационная часть. II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                             | 2 |
| 5 | ОФП | Практическое занятие №5. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.                                                    | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.                                                                                                                                                                | 2 |
| 6 | ОФП | Практическое занятие № 6. 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.                              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. III. Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |

|    |     |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 7  | ОФП | Практическое занятие №7. Общая физическая подготовка.                                       | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 8  | ОФП | Практическое занятие № 8. Элементы игровых упражнений с мячом (волейбольшим, баскетбольшим) | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: передача мяча партнеру от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; броски мяча одной рукой вверх, поймать другой или двумя руками вверх и поймать, бросить с силой мяч об пол и поймать его одной и двумя руками, броски мяча в баскетбольшое кольцо одной или двумя руками, повторить 10-12 раз. Играть в пионербол или волейбол 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |
| 9  | ОФП | Практическое занятие № 9. Элементы игровых упражнений с теннисным мячом                     | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: броски теннисным мячом в стену на расстоянии 5-7 см, броски теннисного мяча в мишень, броски теннисного мяча в стену каждой рукой, затем поймать его, повторить 10-12 раз. Играть в настольный теннис 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                               | 2 |
| 10 | ОФП | Практическое занятие №10. Развитие физической активности.                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
| 11 | ОФП | Практическое занятие №11. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |

|    |     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 12 | ОФП | Практическое занятие № 12. 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. III. Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 13 | ОФП | Практическое занятие №13. Общая физическая подготовка.                                                            | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |
| 14 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие выносливости                                                                  | I. Организационная часть. II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 15 | ОФП | Практическое занятие № 15. Элементы игровых упражнений с теннисным мячом                                          | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: броски теннисным мячом в стену на расстоянии 5-7 см, броски теннисного мяча в мишень, броски теннисного мяча в стену каждой рукой, затем поймать его, повторить 10-12 раз. Играть в настольный теннис 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                             | 2 |
| 16 | ОФП | Практическое занятие № 16. Элементы игровых упражнений с мячом                                                    | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II.Основная часть: передача мяча партнеру от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; броски мяча одной рукой вверх, поймать другой или двумя руками вверх и поймать, бросить с силой мяч об пол и поймать его одной и двумя руками, повторить 10-12 раз. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 10-12 м. 15-20. Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстоянии 10-12 м. 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |

|    |     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 17 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Общая физическая подготовка. 2. Активизация двигательной активности.                | I. Организационная часть: теория по технике безопасности. II. Основная часть: активизация двигательной активности: ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.                                            | 2 |
| 18 | ОФП | Практическое занятие № 18. Тестирование физической подготовки студентов: гибкость, подвижность суставов.          | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спор-тивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Тесты на физическое развитие: тесты на гибкость, тесты на физическое состояние мышц пресса, физическое состояние мышц спины, физическое состояние мышц рук, гибкость позвоночника. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.          | 2 |
| 19 | ОФП | Практическое занятие №19. Развитие физической активности.                                                         | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                | 2 |
| 20 | ОФП | Практическое занятие № 20. Развитие выносливости                                                                  | I. Организационная часть. II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                             | 2 |
| 21 | ОФП | Практическое занятие №21. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.                       | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.                                                                                                                                                                | 2 |
| 22 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. III. Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |

|    |     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 23 | ОФП | Практическое занятие №23. Общая физическая подготовка.                                       | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 24 | ОФП | Практическое занятие № 24. Элементы игровых упражнений с мячом (волейбольшим, баскетбольшим) | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: передача мяча партнеру от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; броски мяча одной рукой вверх, поймать другой или двумя руками вверх и поймать, бросить с силой мяч об пол и поймать его одной и двумя руками, броски мяча в баскетбольшое кольцо одной или двумя руками, повторить 10-12 раз. Играть в пионербол или волейбол 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |
| 25 | ОФП | Практическое занятие № 25. Элементы игровых упражнений с теннисным мячом                     | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: броски теннисным мячом в стену на расстоянии 5-7 см, броски теннисного мяча в мишень, броски теннисного мяча в стену каждой рукой, затем поймать его, повторить 10-12 раз. Играть в настольный теннис 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                               | 2 |
| 26 | ОФП | Практическое занятие №26. Развитие физической активности.                                    | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
| 27 | ОФП | Практическое занятие №27. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.  | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |

|    |     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 28 | ОФП | Практическое занятие №28. 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. III. Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
| 29 | ОФП | Практическое занятие №29. Общая физическая подготовка.                                                           | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |
| 30 | ОФП | Практическое занятие № 30. Развитие выносливости.                                                                | I. Организационная часть. II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 31 | ОФП | Практическое занятие № 31. Элементы игровых упражнений с теннисным мячом                                         | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: броски теннисным мячом в стену на расстоянии 5-7 см, броски теннисного мяча в мишень, броски теннисного мяча в стену каждой рукой, затем поймать его, повторить 10-12 раз. Играть в настольный теннис 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                              | 2 |
| 32 | ОФП | Практическое занятие № 32. Элементы игровых упражнений с мячом.                                                  | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: передача мяча партнеру от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; броски мяча одной рукой вверх, поймать другой или двумя руками вверх и поймать, бросить с силой мяч об пол и поймать его одной и двумя руками, повторить 10-12 раз. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 10-12 м. 15-20. Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстоянии 10-12 м. 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |

|    |     |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 33 | ОФП | Практическое занятие № 1. 1. Вводное занятие по технике безопасности. 2. Общая физическая подготовка. 3. Активизация двигательной активности. | I. Организационная часть: теория по технике безопасности. II. Основная часть: активизация двигательной активности: ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.                                            | 2 |
| 34 | ОФП | Практическое занятие № 2. Тестирование физической подготовки студентов: гибкость, подвижность суставов.                                       | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спор-тивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Тесты на физическое развитие: тесты на гибкость, тесты на физическое состояние мышц пресса, физическое состояние мышц спины, физическое состояние мышц рук, гибкость позвоночника. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.          | 2 |
| 35 | ОФП | Практическое занятие №3. Развитие физической активности.                                                                                      | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                | 2 |
| 36 | ОФП | Практическое занятие № 4. Развитие выносливости                                                                                               | I. Организационная часть. II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                             | 2 |
| 37 | ОФП | Практическое занятие №5. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.                                                    | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.                                                                                                                                                                | 2 |
| 38 | ОФП | Практическое занятие № 6. 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.                              | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. III. Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |

|    |     |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 39 | ОФП | Практическое занятие №7. Общая физическая подготовка.                                       | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 40 | ОФП | Практическое занятие № 8. Элементы игровых упражнений с мячом (волейбольшим, баскетбольшим) | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: передача мяча партнеру от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; броски мяча одной рукой вверх, поймать другой или двумя руками вверх и поймать, бросить с силой мяч об пол и поймать его одной и двумя руками, броски мяча в баскетбольшое кольцо одной или двумя руками, повторить 10-12 раз. Играть в пионербол или волейбол 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |
| 41 | ОФП | Практическое занятие № 9. Элементы игровых упражнений с теннисным мячом                     | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: броски теннисным мячом в стену на расстоянии 5-7 см, броски теннисного мяча в мишень, броски теннисного мяча в стену каждой рукой, затем поймать его, повторить 10-12 раз. Играть в настольный теннис 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                               | 2 |
| 42 | ОФП | Практическое занятие №10. Развитие физической активности.                                   | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
| 43 | ОФП | Практическое занятие №11. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |

|    |     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 44 | ОФП | Практическое занятие № 12. 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. III. Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
| 45 | ОФП | Практическое занятие №13. Общая физическая подготовка.                                                            | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |
| 46 | ОФП | Практическое занятие № 14. Развитие выносливости                                                                  | I. Организационная часть. II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 |
| 47 | ОФП | Практическое занятие № 15. Элементы игровых упражнений с теннисным мячом                                          | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: броски теннисным мячом в стену на расстоянии 5-7 см, броски теннисного мяча в мишень, броски теннисного мяча в стену каждой рукой, затем поймать его, повторить 10-12 раз. Играть в настольный теннис 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                              | 2 |
| 48 | ОФП | Практическое занятие № 16. Элементы игровых упражнений с мячом                                                    | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: передача мяча партнеру от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; броски мяча одной рукой вверх, поймать другой или двумя руками вверх и поймать, бросить с силой мяч об пол и поймать его одной и двумя руками, повторить 10-12 раз. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 10-12 м. 15-20. Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстоянии 10-12 м. 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |

|    |     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |
|----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 49 | ОФП | Практическое занятие № 17. 1. Общая физическая подготовка. 2. Активизация двигательной активности.                | I. Организационная часть: теория по технике безопасности. II. Основная часть: активизация двигательной активности: ходьба, легкий бег, дыхательные упражнения. ОРУ. ОКГ. Обучение технике ходьбы с изменяющейся скоростью и направлением передвижения. Подвижная игра с элементами строевых упражнений. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.                                            | 2 |
| 50 | ОФП | Практическое занятие № 18. Тестирование физической подготовки студентов: гибкость, подвижность суставов.          | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спор-тивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Тесты на физическое развитие: тесты на гибкость, тесты на физическое состояние мышц пресса, физическое состояние мышц спины, физическое состояние мышц рук, гибкость позвоночника. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и растяжку.          | 2 |
| 51 | ОФП | Практическое занятие №19. Развитие физической активности.                                                         | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                | 2 |
| 52 | ОФП | Практическое занятие № 20. Развитие выносливости                                                                  | I. Организационная часть. II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                             | 2 |
| 53 | ОФП | Практическое занятие №21. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.                       | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.                                                                                                                                                                | 2 |
| 54 | ОФП | Практическое занятие № 22. 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. III. Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |

|    |     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |
|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 55 | ОФП | Практическое занятие №23. Общая физическая подготовка.                                       | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                 | 2 |
| 56 | ОФП | Практическое занятие № 24. Элементы игровых упражнений с мячом (волейбольшим, баскетбольшим) | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: передача мяча партнеру от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; броски мяча одной рукой вверх, поймать другой или двумя руками вверх и поймать, бросить с силой мяч об пол и поймать его одной и двумя руками, броски мяча в баскетбольшое кольцо одной или двумя руками, повторить 10-12 раз. Играть в пионербол или волейбол 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление. | 2 |
| 57 | ОФП | Практическое занятие № 25. Элементы игровых упражнений с теннисным мячом                     | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: броски теннисным мячом в стену на расстоянии 5-7 см, броски теннисного мяча в мишень, броски теннисного мяча в стену каждой рукой, затем поймать его, повторить 10-12 раз. Играть в настольный теннис 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                               | 2 |
| 58 | ОФП | Практическое занятие №26. Развитие физической активности.                                    | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба (разные виды), легкий бег, разновидности бега, упражнения в движении, дыхательные упражнения, ОРУ, подвижные игры с мячом. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с передачей эстафетных палочек. III. Заключительная часть: ходьба, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |
| 59 | ОФП | Практическое занятие №27. Развитие внимания, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.  | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, ОРУ, ОКГ. ОФП. СФП. Развитие общей выносливости организма. Обучение способу держания ракетки. (Бадминтон) III. Заключительная часть: восстанавливающие упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 |

|                          |     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |
|--------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 60                       | ОФП | Практическое занятие №28. 1. Развитие двигательной активности. 2. Укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | I. Организационная часть. II. Основная часть: ходьба со сменой направлений, с движением рук; бег в среднем темпе; бега с небольшим ускорением; ходьба, дыхательные упражнения; ОРУ (наклоны, повороты, махи, выпады). ОКГ. Развитие физических качеств (силы). Обучение технике стойки и перемещений в бадминтоне. III. Заключительная часть: ходьба с глубоким дыханием, упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                      | 2          |
| 61                       | ОФП | Практическое занятие №29. Общая физическая подготовка.                                                           | I. Организационная часть. II. Основная часть: дозированная ходьба, дозированный бег, дыхательные упражнения, ОРУ, эстафета со скакалкой; мячом, ОКГ. Восстановление физической работоспособности организма. Развитие физических качеств. Обучение технике коротких и плоских ударов. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2          |
| 62                       | ОФП | Практическое занятие № 30. Развитие выносливости.                                                                | I. Организационная часть. II. Основная часть: упражнение на растяжку, ОРУ, упражнения в парах, ОРУ. ОКГ. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра с мячом. III. Заключительная часть: Упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2          |
| 63                       | ОФП | Практическое занятие № 31. Элементы игровых упражнений с теннисным мячом                                         | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: броски теннисным мячом в стену на расстоянии 5-7 см, броски теннисного мяча в мишень, броски теннисного мяча в стену каждой рукой, затем поймать его, повторить 10-12 раз. Играть в настольный теннис 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление.                                                                                                                                                                              | 2          |
| 64                       | ОФП | Практическое занятие № 32. Элементы игровых упражнений с мячом.                                                  | I. Организационная часть. Основная часть: ходьба, легкий бег, ОРУ. ОРУ. ОКГ. Обучение технике спортивной ходьбы. Подвижная игра с элементами ОРУ. II. Основная часть: передача мяча партнеру от груди, из-за головы, одной рукой от плеча; броски мяча одной рукой вверх, поймать другой или двумя руками вверх и поймать, бросить с силой мяч об пол и поймать его одной и двумя руками, повторить 10-12 раз. Удары футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 10-12 м. 15-20. Передача футбольного мяча в парах (пас) на расстоянии 10-12 м. 15-20 мин. III. Заключительная часть: упражнения на восстановление и расслабление. | 2          |
| <b>Итого за семестр:</b> |     |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>128</b> |

#### 4.4. Содержание самостоятельной работы

Учебные занятия не реализуются.

#### 5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

| № п/п                     | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                           | Ресурс НТБ СамГТУ<br>(ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.) |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Дополнительная литература |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |
| 1                         | Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практ.занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2016.- 174 с. | Книжный фонд                                       |
| 2                         | Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практ.занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2016.- 174 с. | Книжный фонд                                       |
| 3                         | Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб. пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2013.- 67 с.                                             | Книжный фонд                                       |
| 4                         | Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб. пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2013.- 67 с.                                             | Книжный фонд                                       |
| 5                         | Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .- 12-е изд., испр. .- М., Академия, 2014.- 479 с.                                                                              | Книжный фонд                                       |
| 6                         | Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .- 12-е изд., испр. .- М., Академия, 2014.- 479 с.                                                                              | Книжный фонд                                       |

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ (elib.samgtu.ru) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

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

При проведении лекционных занятий используется мультимедийное оборудование.

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной ин-формационной образовательной среды университета.

| № п/п | Наименование | Производитель                           | Способ распространения |
|-------|--------------|-----------------------------------------|------------------------|
| 1     | LibreOffice  | The Document Foundation<br>(Зарубежный) | Лицензионное           |

|    |                                                      |                                                    |              |
|----|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|
| 2  | Microsoft Office                                     | Microsoft<br>(Зарубежный)                          | Лицензионное |
| 3  | Microsoft Windows                                    | Microsoft<br>(Зарубежный)                          | Лицензионное |
| 4  | Антивирус Kaspersky Endpoint Security                | АО «Лаборатория<br>Касперского»<br>(Отечественный) | Лицензионное |
| 5  | Справочная правовая система (СПС)<br>КонсультантПлюс | АО «Консультант<br>Плюс»<br>(Отечественный)        | Лицензионное |
| 6  | LibreOffice                                          | The Document<br>Foundation<br>(Зарубежный)         | Лицензионное |
| 7  | Microsoft Office                                     | Microsoft<br>(Зарубежный)                          | Лицензионное |
| 8  | Microsoft Windows                                    | Microsoft<br>(Зарубежный)                          | Лицензионное |
| 9  | Антивирус Kaspersky Endpoint Security                | АО «Лаборатория<br>Касперского»<br>(Отечественный) | Лицензионное |
| 10 | Справочная правовая система (СПС)<br>КонсультантПлюс | АО «Консультант<br>Плюс»<br>(Отечественный)        | Лицензионное |

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

| №<br>п/п | Наименование                                                                        | Краткое описание                                                                                                                          | Режим доступа                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1        | ВИНИТИ                                                                              | <a href="http://www2.viniti.ru/">http://www2.viniti.ru/</a>                                                                               | Российские базы<br>данных<br>ограниченного<br>доступа |
| 2        | КонсультантПлюс<br>(правовые документы) -<br>доступ с ПК в<br>Медиацентре (ауд. 42) | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>                                                                         | Российские базы<br>данных<br>ограниченного<br>доступа |
| 3        | Электронно-библиотечная<br>система IPRbooks                                         | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>                                                                       | Российские базы<br>данных<br>ограниченного<br>доступа |
| 4        | Электронная библиотека<br>изданий СамГТУ                                            | <a href="http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe">http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe</a> | Российские базы<br>данных<br>ограниченного<br>доступа |
| 5        | ВИНИТИ                                                                              | <a href="http://www2.viniti.ru/">http://www2.viniti.ru/</a>                                                                               | Российские базы<br>данных<br>ограниченного<br>доступа |
| 6        | КонсультантПлюс<br>(правовые документы) -<br>доступ с ПК в<br>Медиацентре (ауд. 42) | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>                                                                         | Российские базы<br>данных<br>ограниченного<br>доступа |

|   |                                          |                                                                                                                                           |                                              |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 7 | Электронно-библиотечная система IPRbooks | <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>                                                                       | Российские базы данных ограниченного доступа |
| 8 | Электронная библиотека изданий СамГТУ    | <a href="http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe">http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe</a> | Российские базы данных ограниченного доступа |

## 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

### Лекционные занятия

Аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия, тематические иллюстрации).

### Практические занятия

Помещение (спортивный зал) оснащено столами для настольного тенниса, матами гимнастическими, тренажерами для силовых тренировок, шведской стенкой, турниками, брусками для отжиманий, спортивным инвентарем.

### Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде СамГТУ:

ауд. 304 главного корпуса;

## 9. Методические материалы

### Методические рекомендации при работе на лекции

До лекции студент должен просмотреть учебно-методическую и научную литературу по теме лекции с тем, чтобы иметь представление о проблемах, которые будут разбираться в лекции.

Перед началом лекции обучающимся сообщается тема лекции, план, вопросы, подлежащие рассмотрению, доводятся основные литературные источники. Весь учебный материал, сообщаемый преподавателем, должен не просто прослушиваться. Он должен быть активно воспринят, т.е. услышан, осмыслен, понят, зафиксирован на бумаге и закреплён в памяти. Приступая к слушанию нового учебного материала, полезно мысленно установить его связь с ранее изученным. Следя за техникой чтения лекции (акцент на существенном, повышение тона, изменение ритма, пауза и т.п.), необходимо вслед за преподавателем уметь выделять основные категории, законы и определять их содержание, проблемы, предполагать их возможные решения, доказательства и выводы. Осуществляя такую работу, можно значительно облегчить себе понимание учебного материала, его конспектирование и дальнейшее изучение.

Конспектирование лекции позволяет обработать, систематизировать и лучше сохранить полученную информацию с тем, чтобы в будущем можно было восстановить в памяти основные, содержательные моменты. Типичная ошибка, совершаемая обучающимся, дословное конспектирование речи преподавателя. Как правило, при записи «слово в слово» не остается времени на обдумывание,

анализ и синтез информации. Отбирая нужную информацию, главные мысли, проблемы, решения и выводы, необходимо сокращать текст, строить его таким образом, чтобы потом можно было легко в нем разобраться. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых можно будет делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. С окончанием лекции работа над конспектом не может считаться завершенной. Нужно еще восстановить отдельные места, проверить, все ли понятно, уточнить что-то на консультации и т.п. с тем, чтобы конспект мог быть использован в процессе подготовки к практическим занятиям, зачету, экзамену. Конспект лекции – незаменимый учебный документ, необходимый для самостоятельной работы.

## Методические рекомендации при подготовке и работе на практическом занятии

Практические занятия по дисциплине проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков в решении профессиональных задач.

Рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. ознакомление с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы;
2. проработка конспекта лекции;
3. чтение рекомендованной литературы;
4. подготовка ответов на вопросы плана практического занятия;
5. выполнение тестовых заданий, задач и др.

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по вопросам, разработанным для каждой темы практических занятий и (или) лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Работа студентов во время практического занятия осуществляется на основе заданий, которые выдаются обучающимся в начале или во время занятия. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Обучающимся необходимо обращать внимание на основные понятия, алгоритмы, определять практическую значимость рассматриваемых вопросов. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выполнить расчет по заданным параметрам или выработать определенные решения по обозначенной проблеме. Задания могут быть групповые и индивидуальные. В зависимости от сложности предлагаемых заданий, целей занятия, общей подготовки обучающихся преподаватель может подсказать обучающимся алгоритм решения или первое действие, или указать общее направление рассуждений. Полученные результаты обсуждаются с позиций их адекватности или эффективности в рассмотренной ситуации.

## Методические рекомендации при работе на лабораторном занятии

Проведение лабораторной работы делится на две условные части: теоретическую и практическую.

Необходимыми структурными элементами занятия являются проведение лабораторной работы, проверка усвоенного материала, включающая обсуждение теоретических основ выполняемой работы.

Перед лабораторной работой, как правило, проводится технико-теоретический инструктаж по использованию необходимого оборудования. Преподаватель корректирует деятельность обучающегося в процессе выполнения работы (при необходимости). После завершения лабораторной работы подводятся итоги, обсуждаются результаты деятельности.

Возможны следующие формы организации лабораторных работ: фронтальная, групповая и индивидуальная. При фронтальной форме выполняется одна и та же работа (при этом возможны различные варианты заданий). При групповой форме работа выполняется группой (командой). При индивидуальной форме обучающимися выполняются индивидуальные работы.

По каждой лабораторной работе имеются методические указания по их выполнению, включающие необходимый теоретический и практический материал, содержащие элементы и последовательную инструкцию по проведению выбранной работы, индивидуальные варианты заданий,

требования и форму отчетности по данной работе.

## Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

### **10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине  
Б1.О.04.01 «Физическая культура и спорт»**

|                                                     |                                                        |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Код и направление подготовки (специальность)</b> | 38.03.01 Экономика                                     |
| <b>Направленность (профиль)</b>                     | Экономика промышленных предприятий                     |
| <b>Квалификация</b>                                 | Бакалавр                                               |
| <b>Форма обучения</b>                               | Очная                                                  |
| <b>Год начала подготовки</b>                        | 2025                                                   |
| <b>Институт / факультет</b>                         | Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске |
| <b>Выпускающая кафедра</b>                          | кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)              |
| <b>Кафедра-разработчик</b>                          | кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)              |
| <b>Объем дисциплины, ч. / з.е.</b>                  | 72 / 2                                                 |
| <b>Форма контроля (промежуточная аттестация)</b>    | Зачет                                                  |

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной  
программы**

| <b>Наименование<br/>категории<br/>(группы)<br/>компетенций</b> | <b>Код и<br/>наименование<br/>компетенции</b>                                                                                                 | <b>Код и наименование<br/>индикатора достижения<br/>компетенции</b>                                                                      | <b>Результаты обучения<br/>(знать, уметь, владеть,<br/>соотнесенные с<br/>индикаторами<br/>достижения<br/>компетенции)</b> |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Универсальные компетенции</b>                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |                                                                                                                            |
|                                                                | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. |                                                                                                                            |

**Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам  
обучения**

| <b>Код индикатора<br/>достижения компетенции</b>                                                                                         | <b>Результаты обучения</b> | <b>Оценочные<br/>средства</b> | <b>Текущий<br/>контроль<br/>успеваемо<br/>сти</b> | <b>Промежу<br/>точная<br/>аттестаци<br/>я</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>ОФП</b>                                                                                                                               |                            |                               |                                                   |                                               |
| УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. |                            |                               |                                                   |                                               |
|                                                                                                                                          |                            |                               |                                                   |                                               |

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы.

### 2.1. Формы текущего контроля успеваемости

#### Оценочное средство 1 (Тестовые задания)

Тест 1.

Вопрос 1

Режим жизнедеятельности человека — это

Выберите один ответ:

- a. Система деятельности человека в быту и на производстве;
- b. Установленный порядок работы, отдыха, питания и сна;**
- c. Индивидуальная форма существования человека в условиях среды обитания.

Вопрос 2

Обычный тренировочный год имеет:

Выберите один ответ:

- a. три периода.**
- b. один период;
- c. два периода;

Вопрос 3

При организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур

Выберите один ответ:

- a. Применять однообразные средства и методы закаливания. Приучать организм к воздействию низких температур.
- b. Все мероприятия по закаливанию проводить постепенно. Постепенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать время воздействия воды и солнца на организм.;**
- c. Выполнять закаливающие процедуры после физических нагрузок, и перед сном.;

Вопрос 4

Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

Выберите один ответ:

- a. подготовленность.
- b. закаленность;
- c. тренированность;**

Вопрос 5

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу:

Выберите один ответ:

- a. физического воспитания;**
- b. укрепления здоровья;
- c. физической культуры.

Вопрос 6

Кто мог стать участником Олимпийских игр?

Выберите один ответ:

- a. Греки по происхождению;**
- b. Все желающие;
- c. Рабы

Вопрос 7

Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:

Выберите один ответ:

- a. методу К.Купера;**

- b. методу Яроцкого.
- c. пробы Штанг;

Вопрос 8

Гиподинамия - это:

Выберите один ответ:

- a. нехватка витаминов в организме.
- b. повышенная двигательная активность человека;
- c. пониженная двигательная активность человека;**

Вопрос 9

Современное олимпийское пятиборье состоит из:

Выберите один ответ:

- a. стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;
- b. кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания.
- c. стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса;**

Вопрос 10

Мышечный насос - это:

Выберите один ответ:

- a. механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;
- b. сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;**
- c. механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.

Вопрос 11

Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

Выберите один ответ:

- a. респективную привычку;
- b. консеквентное поведение.
- c. вредную привычку;**

Вопрос 12

Выносливость человека не зависит от:

Выберите один ответ:

- a. силы мышц;
- b. настойчивости, выдержки, мужества.
- c. быстроты двигательной реакции;**

Вопрос 13

Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

Выберите один ответ:

- a. Александр Карелин.
- b. Александр Попов;**
- c. Вячеслав Фетисов;

Вопрос 14

Здоровый образ жизни — это

Выберите один ответ:

- a. Система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от вредных привычек.
- b. Мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- c. Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;**

Вопрос 15

Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

Выберите один ответ:

- a. растяжкой.

- b. эластичностью;
- c. гибкостью;**

Вопрос 16

Что такое физическое развитие?

Выберите один ответ:

- a. приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей;**
- b. это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.
- c. это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;

Вопрос 17

Пять олимпийских колец символизируют:

Выберите один ответ:

- a. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;**
- b. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады.
- c. пять принципов олимпийского движения;

Вопрос 18

Физическое воспитание представляет собой:

Выберите один ответ:

- a. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- b. процесс выполнения физических упражнений.
- c. способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры;**

Вопрос 19

Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

Выберите один ответ:

- a. придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.;**
- b. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье.
- c. положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Вопрос 20

При растяжении связок и мышц во время занятий физическими упражнениями необходимо

Выберите один ответ:

- a. Приложить к поврежденному месту холод, наложить эластичный бинт, придать возвышенное положение и обратиться к врачу;**
- b. Наложить эластичный бинт, приподнять поврежденное место и дать обезболивающее;
- c. Наложить шину, дать покой, придать возвышенное положение и дать обезболивающее.

Вопрос 21

За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает

Выберите один ответ:

- a. Олимпийским Орденом;**
- b. Памятной медалью;
- c. Дипломом МОК.

Вопрос 22

В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры

Выберите один ответ:

- a. Работа мышц активизирует деятельность половой системы организма. В свою очередь от выделения половых гормонов зависит степень развития мышц;**
- b. Работа мышц не активизирует деятельность половой системы организма;
- c. Занятия физической культурой отрицательно влияют на репродуктивную функцию человека.

Вопрос 23

Основой методики воспитания физических качеств является:

Выберите один ответ:

- a. простота выполнения упражнений;
- b. постепенное повышение силы воздействия;**
- c. схематичность упражнений.

Вопрос 24

Обязательным тестом по ОФП студентов является:

Выберите один ответ:

- a. бег на 100 м;**
- b. плавание.
- c. прыжки в длину с места;

Вопрос 25

Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

Выберите один ответ:

- a. координации движений;
- b. скоростной силы.
- c. быстроты реакции;**

Вопрос 26

Под тестированием физической подготовленности понимается

Выберите один ответ:

- a. Измерение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- b. Измерение роста и веса;
- c. Измерение уровня основных физических качеств;**

Вопрос 27

Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

Выберите один ответ:

- a. образ жизни;**
- b. генетика человека.
- c. состояние окружающей среды;

Вопрос 28

При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:

Выберите один ответ:

- a. умеренная интенсивность;
- b. максимальная активность систем энергообеспечения.**
- c. максимальная интенсивность;

Вопрос 29

К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

Выберите один ответ:

- a. солнечные ванны;
- b. паровая и суховоздушная бани;**
- c. смена нательного белья.

Вопрос 30

При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

Выберите один ответ:

- a. через рот и нос одновременно;**
- b. через рот и нос попеременно;
- c. только через нос.

#### Критерии оценки тестовых заданий

**Количество верных ответов:**

86 – 100% - оценка «отлично» (глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

71 – 85% ответов – оценка «хорошо» (полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности);  
 50 - 70% ответов – оценка «удовлетворительно» (обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения);  
 менее 50% ответов – оценка «неудовлетворительно» (имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий).

### Оценочное средство 2 (рефераты)

#### Оценочное средство 2 (рефераты)

1. Роль физической культуры и спорта в становлении личности будущего специалиста.
2. Критерии эффективности здорового образа жизни.
3. Воздействие природных и социально-экономических факторов на функциональные системы организма: костная система, мышечная система, физиологические системы организма.
4. Средства и методы физического воспитания в формировании физических качеств.
5. Спортивная классификация и система студенческих спортивных соревнований.
6. Организация, планирование и управление самостоятельными занятиями физической культурой и спортом.
7. Оптимизация работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления средствами физической культуры и спорта.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в системе физического воспитания.
9. Прикладные виды спорта и их элементы.

#### Критерии оценки

| Критерии оценки                                                                                                                                           | Оценка                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Вопрос изложен полностью, логичен, приведены примеры.                                                                                                     | Оценка «отлично»             |
| Вопрос изложен преимущественно полностью, есть небольшие нарушения логики изложения, приведенные примеры преимущественно относятся к излагаемому вопросу. | Оценка «хорошо»              |
| Вопрос изложен не полностью, есть нарушения логики изложения, приведенные примеры частично относятся к излагаемому вопросу.                               | Оценка «удовлетворительно»   |
| Ни один из критериев оценки не соблюден.                                                                                                                  | Оценка «неудовлетворительно» |

### 2.2. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета (включает в себя сдачу нормативов по каждому разделу практических занятий).  
**(Сдача нормативов)**

| Характеристика<br>направленности<br>норматива | Юноши           |      |      | девушки |      |      |
|-----------------------------------------------|-----------------|------|------|---------|------|------|
|                                               | оценка в баллах |      |      |         |      |      |
|                                               | 3               | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 1. Прыжок в длину с места (м)                 | 2,20            | 2,25 | 2,30 | 1,60    | 1,70 | 1,80 |

|                                                                                                              |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены ( количество отжиманий за 1 минуту) | 35 | 40 | 45 | 30 | 35 | 40 |
| 3. Отжимания от пола (количество повторений)                                                                 | -  | -  | -  | 10 | 12 | 15 |
| 4. Подтягивание в висе на перекладине (количество повторений)                                                | 6  | 8  | 10 | -  | -  | -  |

#### Критерии оценки

Оценка «отлично» («зачтено») - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо» («зачтено») -двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» («зачтено») - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» («незачтено»)- двигательное действие выполнено неправильно с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко, количество повторений не соответствует нормативам.

Зачетные требования для студентов специальной медицинской группы.

Студенты, посещающие занятия в специальной медицинской группе занимаются физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов или выполняют письменную работу (реферат) по заданной теме.

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций**

Оценивание знаний, умений, навыков и опыта деятельности проводятся на основе сведений, приводимых в матрице соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения.

Цель текущего контроля успеваемости по учебным дисциплинам в семестре – проверка приобретаемых обучающимися знаний, умений, навыков в контексте формирования установленных образовательной программой компетенций в течение семестра. Текущий контроль осуществляется через систему оценки преподавателем всех видов работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины и учебным планом.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание результатов освоения дисциплины посредством испытания в форме экзамена (зачета). Промежуточная аттестация проводится в конце изучения дисциплины.

Разработанный фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации используется для осуществления контрольно-измерительных мероприятий и выработки обоснованных управляющих и корректирующих действий в процессе приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, формирования соответствующих компетенций в результате освоения дисциплины.

**Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций (промежуточного контроля)**

На этапе промежуточной аттестации используется система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень освоения материала обучающимися. Критерии оценивания сформированности планируемых результатов обучения (индикаторов компетенций) представлены в карте компетенции ООП.

Форма оценки знаний: оценка - 5 «отлично»; 4 «хорошо»; 3 «удовлетворительно»; 2 «неудовлетворительно». Лабораторные работы, практические занятия, практика оцениваются: «зачет», «незачет». Возможно использование балльно-рейтинговой оценки.

**Шкала оценивания:**

**«Зачет»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 51 % и более оценивается не ниже «удовлетворительно» при условии отсутствия критерия «неудовлетворительно». Выставляется, когда обучающийся показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

**«Отлично»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций 85 % более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «хорошо» и «отлично», при условии отсутствия оценки «неудовлетворительно»: студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные

практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов анализа конкретных ситуаций;

**«Хорошо»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 61% и более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «хорошо» и «отлично», при условии отсутствия оценки «неудовлетворительно», допускается оценка «удовлетворительно»: обучающийся показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты анализа конкретных ситуаций;

**«Удовлетворительно»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций 51% и более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично»: обучающийся показал знание основных положений фактического материала, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой;

**«Неудовлетворительно» «Незачет»** – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций менее чем 51% (в соответствии с картами компетенций ОПОП): при ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений фактического материала, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Ответы и решения обучающихся оцениваются по следующим общим критериям: распознавание проблем; определение значимой информации; анализ проблем; аргументированность; использование стратегий; творческий подход; выводы; общая грамотность.

Соответствие критериев оценивания сформированности планируемых результатов обучения (дескрипторов) системам оценок представлено в табл.

#### Интегральная оценка

| Критерии | Традиционная оценка | Балльно-рейтинговая оценка |
|----------|---------------------|----------------------------|
| 5        | 5                   | 86 - 100                   |
| 4        | 4                   | 61-85                      |
| 3        | 3                   | 51-60                      |
| 2 и 1    | 2, Незачет          | 0-50                       |
| 5, 4, 3  | Зачет               | 51-100                     |

Обучающиеся обязаны сдавать все задания в сроки, установленные преподавателем. Оценка «Удовлетворительно» по дисциплине, может выставляться и при неполной сформированности компетенций в ходе освоения отдельной учебной дисциплины, если их формирование предполагается продолжить на более поздних этапах обучения, в ходе изучения других учебных дисциплин.

#### Показатели и критерии оценки достижений студентом запланированных результатов

**освоения дисциплины в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации**

| <b>Оценка,<br/>уровень</b>                          | <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «отлично»,<br>повышенный<br>уровень                 | Студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов анализа конкретных ситуаций                                |
| «хорошо»,<br>пороговый<br>уровень                   | Студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты анализа конкретных ситуаций |
| «удовлетворительно»,<br>пороговый<br>уровень        | Студент показал знание основных положений фактического материала, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой                                                  |
| «неудовлетворительно»,<br>уровень не<br>сформирован | При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений фактического материала, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины                                            |

