Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:33:29
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
*подписано ЭЦП* Усманов А.С.
*(подпись, инициалы, фамилия)*

«26» 02 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая подготовка
*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО программа бакалавриата
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
*шифр и наименование направления подготовки (специальности)*

направленность (профиль, специализация)

Сервис транспортных и технологических машин и оборудования (нефтедобыча)
*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения
заочная
*(очная, очно-заочная, заочная)*

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов профиль Сервис транспортных и технологических машин и оборудования (нефтедобыча), одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

| | | |
|---|---|---|
| Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)* | *подписано ЭЦП* | Кругликова В.С. |
| Разработчик программы | *подписано ЭЦП* | Закиров И.М. |
| Руководитель образовательной программы | *подписано ЭЦП* | Белявская И.А. |

## 1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

### 1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня общей физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) | | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной |
|---|---|---|
| код компетенции | наименование компетенции | |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| | | УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни |
| | | УК-7.3. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий при реализации конкретной профессиональной деятельности |

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 9.1 зачетные единицы (з.е.), 328 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в сессии |
|---|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 3 сессия - 180<br>4 сессия - 148 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего) | 8 | 3 сессия - 4<br>4 сессия - 4 |
| в том числе: | | |
| лекции | 0 | |
| лабораторные занятия | 0 | |
| практические занятия | 8 | 3 сессия - 4 |

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в сессии |
|---|---|---|
| | | 4 сессия - 4 |
| Другие виды работ в соответствии с УП: | | |
| контрольная работа | 0 | |
| консультации | 0 | |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 320 | 3 сессия - 176<br>4 сессия - 144 |
| Из них: | | |
| контроль | 0 | |
| ФКР: | | |
| *зачет* | 0.4 | 3 сессия - 1<br>4 сессия - 1 |
| *зачет с оценкой* | 0 | |
| *курсовая работа (проект)* | 0 | |
| *экзамен* | 0 | |

## 3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Виды деятельности | | | Форма текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|
| | | П, час. | Зч, час. | СРС, час. | |
| 1 курс / 3 сессия | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика<br><br>Техника спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции. Специальные упражнения легкоатлета. Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника легкоатлетических прыжков. | 1 | | 28 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Групповой опрос |
| 2 | Спортивные игры. Волейбол<br><br>Техника игры в волейбол. Тактика игры в волейбол. Содержание и правила игры. Смысл игры в волейбол. Правила ограничивающие действия играющих (подачи, передачи, нападающие удары, блокирование). | 1 | | 28 | Групповой опрос, Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование |
| 3 | Лыжный спорт<br><br>Техника лыжных ходов. Стойки спуска и способы подъема. Техника торможений и поворотов в движении. | 1 | | 28 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Групповой опрос |
| 4 | Спортивные игры. Баскетбол<br><br>Техника игры в баскетбол. Тактика игры в баскетбол. Содержание и правила игры в баскетбол. | | | 30 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре, Групповой опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Гимнастика<br><br>Техника исполнения строевых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами. Выполнение прикладных упражнений. | 1 | | 28 | Комплекс упражнений по физической культуре, Групповой опрос, Тестирование |
| 6 | Спортивные игры. Футбол<br><br>Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол. Содержание и правила игры в футбол. | | | 30 | Тестирование, Групповой опрос, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 7 | Зачет | | 1 | 4 | |
| Итого по 1 курсу 3 сессии | | 4 | 1 | 176 | |
| 2 курс / 4 сессия | | | | | |
| 1 | Оздоровительная аэробика<br><br>Структура занятия по оздоровительной аэробике. Аэробная часть занятия по оздоровительной аэробике. Партерная часть занятия по оздоровительной аэробике. | | | 24 | Комплекс упражнений по физической культуре, Групповой опрос, Тестирование |
| 2 | Подвижные игры<br><br>Некомандные подвижные игры. Командные подвижные игры. Игровые эстафеты. | | | 24 | Тестирование, Групповой опрос, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 3 | Основы воспитания физических качеств<br><br>Средства и методы развития общей выносливости. Средства и методы развития быстроты. Средства и методы развития силы. Средства и методы воспитания гибкости. Средства и методы воспитания ловкости. | 2 | | 22 | Групповой опрос, Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование |
| 4 | Средства повышения уровня физической подготовленности<br><br>Влияние общеразвивающих упражнений в «круговой тренировке» на повышение уровня физической подготовленности. Влияние специальных подготовительных упражнений на повышение уровня физической подготовленности. Влияние игровых упражнений на повышение уровня физической подготовленности. | 2 | | 22 | Групповой опрос, Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Оценка уровня физического развития и функциональной подготовленности<br><br>Оценка уровня физического развития. Оценка функционального состояния организма. Оценка уровня физической подготовленности | | | 24 | Тестирование, Групповой опрос |
| 6 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов<br><br>Основные средства ППФП студентов. Средства воспитания устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. | | | 24 | Групповой опрос, Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование |
| 7 | Зачет | | 1 | 4 | |
| Итого по 2 курсу 4 сессии | | 4 | 1 | 144 | |
| Итого по дисциплине | | 8 | 2 | 320 | |

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

| № п/п | Наименование семинарских и практических работ | Объем, час. |
|---|---|---|

## 4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

### Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Сопоставить ЧСС и показатели интенсивности при нагрузке

А) 180 ударов в минуту и выше

Б) 130-160 ударов в минуту

В) 165-180 ударов в минуту

Г) до 130 ударов в минуту

1) средней интенсивности

2) низкой интенсивности

3) большой интенсивности

4) высокой интенсивности

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|
| | | | |

2. Сопоставить физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

А) Скоростно-силовые качества

Б) Сила

В) Быстрота

Г) Выносливость

1) Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодолённое за фиксированное время.

2) Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.

3) Опускание и подъем туловища из положения, сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений.

4) Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры

5) Бег на короткие дистанции с высокого старта.

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|
| | | | |

3. Сопоставить название физических качеств и их определение

А) Гибкость

Б) Выносливость

В) Сила

Г) Абсолютная сила

1) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

2) предельное, максимальное усилие, которое спортсмен может развить в динамическом или статическом режиме

3) способность выполнять движения с большой амплитудой
4) выполнения работы с заданной интенсивностью в течение длительного времени
5) величина силы, приходящаяся на 1 кг веса спортсмена.

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|
| | | | |

4. Указать последовательность, в которой осуществляется взаимосвязь сторон физической подготовки.
1) техническая и тактическая;
2) физическая и техническая;
3) в рамках одного вида подготовки;
4) все три вида подготовки – в контрольных и официальных соревнованиях;
5) физическая и тактическая.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

5. Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия
1) быстрота;
2) выносливость;
3) гибкость;
4) ловкость;
5) сила.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

1. Физическое качество «сила» больше проявляется в ….
1) лазании по канату;
2) синхронном плавании;
3) беге на короткие дистанции;
4) прыжках в длину.
2. Упражнение, направленное преимущественно на развитие выносливости….
1) гребля;
2) плавание;
3) кросс;
4) прыжки в длину.
3. Физические упражнения – это….
1) двигательные действия, которые используются для решения задач физического воспитания;
2) действия, направленные на изменения форм и функций организма;
3) часть физического воспитания, направленная на овладение двигательными навыками;
4) процесс, направленный на достижения физического развития.
4. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных ####
5. Физическую подготовку подразделяют на ###
6. Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ###.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
**Критерии оценки (в баллах)***:*
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;

- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

**Комплекс упражнений по физической культуре**

Комплекс упражнений по физической культуре включает в себя общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, специальные упражнения, дыхательные упражнения и т.д.

**Комплекс "Общеразвивающие упражнения без предметов"**

1. И. п. - о. с., на счет 1-4 - руки в стороны, вверх, вперед, вниз.
2. И. п. - стойка, ноги врозь руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - и. п., вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - и. п., вдох.
3. И. п. - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - и. п.; 3-4 - то же налево.
4. И. п. - о. с., 1 - присед, руки на колени, выдох; 2 - и. п.; 3 - присед, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох.
5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - и. п.
6. И. п. - лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1-4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя.
7. И. п. - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1-3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5-7 - вдох, выпячивая живот; 8 - пауза.
8. И. п. - стойка, ноги врозь руки па пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо.
9. И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой.
10. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - стойка, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - и. п.

**Комплекс "Круговой тренировки" для развития быстроты**

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения комплекса упражнений по физической культуре

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

«отлично» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
«хорошо» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«удовлетворительно» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«неудовлетворительно» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Групповой опрос**

1. Освоение техники выполнения строевых и общеразвивающих упражнений.
2. ОРУ как средств совершенствования пространственных, временных и ритмических двигательных действий.
3. Методика проведения круговой тренировки.
4. Составление комплекса упражнений для круговой тренировки в соответствии с задачами занятия.
5. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
6. Что является целью самоконтроля?
7. Укажите субъективные данные самоконтроля
8. Укажите объективные данные самоконтроля

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания группового опроса

Описание методики оценивания выполнения группового опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

**Критерии оценки:**

«отлично» выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«хорошо» выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«удовлетворительно» выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**Практическое задание**

1. Составить и обосновать план круговой тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.
2. Составить и обосновать план игровой тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.
3. Составить и обосновать план повторной тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.
4. Составить и обосновать план переменной тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок

уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки**:

**«отлично»** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практическое задание;

**«хорошо»** выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты;

**«удовлетворительно»** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;

**«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

**Реферат**

1. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
2. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
4. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
6. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.
7. Характеристика и воспитание физических качеств.
8. Методика формирования силы.
9. Методика формирования ловкости.
10. Развитие координационных способностей
11. Методика формирования выносливости.
12. Методика формирования скоростных качеств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

**Критерии оценки:**

«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

**Зачет**

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 3 сессия

1. Методы совершенствования физической подготовки.
2. Рекомендации по методике воспитания двигательных качеств. Оценка уровня развития двигательных качеств.
3. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
4. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
5. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
6. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.
7. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.
8. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии: анатомо-топографический признак (место приложения упражнений); энергетический признак; последовательность выполнения упражнений, в зависимости от их интенсивности, в течении занятия.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: субъективные показатели контроля; объективные показатели контроля.
10. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков: отличительные черты умений и навыков; представление о механизмах двигательных умений и навыков; перенос навыков – положительный и отрицательный перенос.
11. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Определения. Характеристика.
12. Оценка техники спортивных достижений: оценка общей выносливости; оценка быстроты движений; оценка ловкости, гибкости, силовой выносливости; оценка равновесия и вестибулярной устойчивости.
13. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия: основная форма и общая структура занятий; динамика нагрузки во время занятия.
14. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

15. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: параметры допустимых ЧСС при тренировочной нагрузке; классификация тренировочных нагрузок; оценка показателей состояния организма; дневник самоконтроля и его значение.
16. Цели и задачи общей физической подготовки.
17. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
18. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
19. Характеристика компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
20. Особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 сессия

1. Характеристика циклических и ациклических видов спорта.
2. Характеристика спортивных игр как средства физического воспитания. Классификация спортивных игр.
3. Роль и место подвижных игр в системе физического воспитания. Общность и отличие спортивных и подвижных игр.
4. Основная направленность спортивных игр (оздоровительная, воспитательная и образовательная).
5. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета бегуна.
6. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета прыгуна.
7. Общая и специальная физическая подготовка лыжника-гонщика.
8. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста.
9. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
10. Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.
11. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
12. Группы упражнений, используемых для решения задач спортивной подготовки.
13. Содержание спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки.
14. Оценка уровня развития двигательных качеств.
15. Виды физической подготовки спортсмена.
16. Основные методики занятий физическими упражнениями.
17. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
18. Методы физической подготовки легкоатлета.
19. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм.
20. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на зачете

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.
При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.
**Критерии оценки:**
**«зачтено»** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении

практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;
**«не зачтено»** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

**Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме:

3,4 сессия - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 5.1. Основная учебная литература


1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497


### 5.2. Дополнительная учебная литература


1. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425
2. Жилкин , А. И. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физическая культура / А. И. Жилкин , В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук .— 4-е изд., стереотип. — Москва : Академия, 2007 .— 464 с.
3. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / Ю. Д. Железняк ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова .— 4-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2007 .— 518 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 160 с. ISBN 5-7695-0669-5

5. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420
6. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428
7. Коваль Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с.– URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533

### 5.3. Другие учебно-методические материалы

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

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

**Программное обеспечение**

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно

## 7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
|---|---|---|
| Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ) | Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Весы, вибромассажер, гантеля, гиря спортивная, дорожка беговая larsen tm8420a, зеркало, кроссовер, мат гимнастический, мебель, перекладина, теннисный стол, тренажер, шведская стенка, штанга. |
| Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ) | Для хранения оборудования | Коврик, обруч гимнастический, ракетки для настольного тенниса, скакалка, степ-платформа. |
| Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ) | Семинарская, Для контроля и аттестации | Сетка волейбольная, скамейки , щит баскетбольный. |
| Аудитория 10 а (СЗ)(БФ) | Для хранения оборудования | Барьер, гранаты, лыжи, мяч, планка легкоатлетическая, стартовые колодки, стойки легкоатлетические, эстафетные палочки. |
| Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ) | Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Компьютер, мебель.<br>Программное обеспечение<br>1. LIBREOFFICE<br>2. Браузер Google Chrome |
| Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ) | Для самостоятельной работы | Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410.<br>Программное обеспечение<br>1. Браузер Google Chrome<br>2. LIBREOFFICE |
| Аудитория 406(ФМ) | Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", экран. |
| Читальный зал(ФМ) | Для самостоятельной работы | Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы.<br>Программное обеспечение<br>1. LIBREOFFICE<br>2. Операционная система Astra Linux |