

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан РТФ

УТВЕРЖДАЮ /А.Н. Дедов/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

01.03.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.14 Общая физическая подготовка

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

11.03.04 Электроника и нанoeлектроника

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Электронные приборы и устройства

Курс 1, 2, 3  
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	160	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	160	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	168	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Гафиятова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
18.01.2023	протокол №	7	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Н.И. Сушенцов
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	А.Н. Дедов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Лапин Владимир Авангардович, директор ООО "НПФ Мета-Хром"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 06.03.2023 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знания:</b> Знает нормы здорового образа жизни <b>умения:</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>навыки:</b> Владеет методиками поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> Знает здоровьесберегающие техники физической культуры для укрепления организма <b>умения:</b> Умеет использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>навыки:</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**2 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Легко-атлетическая подготовка	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма студента. 2. Процесс организации здорового образа жизни. 3. ЛФК: комплексы физических упражнений, направленные на профилактику и лечение различных заболеваний. 4. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. 5. Выполнение самостоятельной тренировочной работы. Умение контролировать самостоятельную физическую	36	
Иная контактная работа:	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Лыжная подготовка, легкая атлетика	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, профилактика. 2. Значение физических упражнений в реабилитации после перенесенных заболеваний. 3. Формирование щадящей системы физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.	36	
Иная контактная работа:	0	

### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>ОФП</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Лыжная подготовка, легкая атлетика	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Гиподинамия и ее последствия. Суточная двигательная активность. Профилактика гиподинамии. 2. Организация активного образа жизни и отдыха. 3. Оптимальное питание при физических нагрузках, как составная часть физической культуры студента. 4. Анализ собственных показателей физического развития и состояния двигательных качеств. 5. Профилактика перегрузки организма в период сессии.	36	
Иная контактная работа:	0	

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
---------------------	------------------	-------------------------

<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. 1.Гиподинамия и ее последствия .Суточная двигательная активность. Профилактика гиподинамии. 2.Организация активного образа жизни и отдыха. 3.Оптимальное питание при физических нагрузках, как составная часть физической культуры студента. 4.Анализ собственных показателей физического развития и состояния двигательных качеств. 5.Профилактика перегрузки организма в период сессии.	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1.Гиподинамия и ее последствия .Суточная двигательная активность. Профилактика гиподинамии. 2.Организация активного образа жизни и отдыха. 3.Оптимальное питание при физических нагрузках, как составная часть физической культуры студента. 4.Анализ собственных показателей физического развития и состояния двигательных качеств. 5.Профилактика перегрузки организма в период сессии.	36	
Иная контактная работа:	0	

#### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>ОФП</b>	<b>40</b>	УК-7
Практическое занятие. легкая атлетика	16	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Теория и методика применения общеоздоровительного бега. 2.Формирование оздоровительного комплекса упражнений при нарушениях в опорно-двигательном аппарате. 3.Контроль состояния здоровья и интенсивности физической нагрузки по ЧСС. 4.Физическая тренировка с учетом текущего состояния здоровья студента.	24	
Иная контактная работа:	0	

#### Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины , оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины , к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение **подготовку реферата, написание эссе и т.д.** Реферат должен содержать анализ источников по теме, оформлен соответственно ГОСТу и **пройти проверку на антиплагиате.**

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является **зачёт.**

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
2.	Физическая культура. Основы оздоровительной аэробики [Текст] : метод. рекомендации для студентов / [сост.: С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2003. - 47 с. Экземпляры: всего 29.	29
3.	Кардиотренировка для студентов специальной медицинской группы [Текст] : методические указания / М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [сост.: М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко]. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 26 с. Экземпляры: всего 35.	35 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf</a>
4.	Физическая культура. Основы оздоровительной аэробики [Текст] : метод. рекомендации для студентов / [сост.: С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2003. - 47 с. Экземпляры: всего 29.	29
5.	Кардиотренировка для студентов специальной медицинской группы [Текст] : методические указания / М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [сост.: М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко]. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 26 с. Экземпляры: всего 35.	35 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf</a>
6.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf</a>

### 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
-----------	---	---------------------------------	-------------------------

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

### 7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

### 7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

**!SPEC= шифр специальности**

**!COMP=ОКсвой**

**!COURSE=1**

**!DISC=Физическая культура и спорт**

!TYPE=2

**!Task1**

Термин «Физическая культура» - это:

!TRUE

Часть общей культуры человека

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Разновидность развлекательной деятельности

!FALSE

Стремление к высшим достижениям

**!Task2**

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

!TRUE

На укрепление здоровья

!FALSE

На улучшение рельефа мускулатуры

!FALSE

На подготовку и сдачу норм ГТО

!FALSE

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

**!Task3**

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

!TRUE

Пьера де Кубертена

!FALSE

Томаса Баха

!FALSE

Альберта Эйнштейна



!FALSE

Петра Францевича Лесгафта

**!Task4**

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

!TRUE

Легкая атлетика

!FALSE

Формула1

!FALSE

Биатлон

!FALSE

Прыжки с парашютом

**!Task5**

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

!TRUE

хоккей

!FALSE

триатлон

!FALSE

Стрельба из лука

!FALSE

Рафтинг

**!Task6**

Судейский термина «авсайт» используется

!TRUE

В футболе

!FALSE

В лыжных гонках

!FALSE

В плавании

!FALSE

В баскетболе

**!Task7**

Судейский термин «Пробежка» используется в:

!TRUE

баскетболе

!FALSE

Легкой атлетике

!FALSE

бильярде

!FALSE

Теннисе

**!Task8**

Укажите количество игроков футбольной команды

!TRUE

11

!FALSE

5

!FALSE

6

!FALSE

15

**!Task9**

Укажите количество игроков баскетбольной команды

!TRUE

5

!FALSE

15

!FALSE

6

!FALSE

11

### **!Task10**

Укажите количество игроков волейбольной команды

!TRUE

6

!FALSE

15

!FALSE

11

!FALSE

21

### **!Task11**

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

!TRUE

Охладить (лед, хлорэтил)

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Приложить грелку

!FALSE

Наложить жгут

### **!Task12**

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

!TRUE

Наложить жгут выше места кровотечения

!FALSE

Охладить

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Заклеить рану пластырем

**!Task13**

Кости скелета являются:

!TRUE

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

!FALSE

Опорой для сердца

!FALSE

Опорой для желудка

!FALSE

Опорой системы кровообращения

**!Task14**

Мышечный аппарат обеспечивает:

!TRUE

Передвижение костей скелета в пространстве

!FALSE

Продвижение пищи в кишечник

!FALSE

Проведение нервных импульсов

!FALSE

Сохраняет гомеостаз

**!Task15**

Мышечный корсет обеспечивает

!TRUE

Вертикальное положение туловища (осанку)

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Остроту зрения

!FALSE

Мелкую моторику пальцев руки

**!Task16**

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

!TRUE

Бицепса

!FALSE

Прямой мышцы живота

!FALSE

Большой ягодичной мышцы

!FALSE

Трапецевидной мышцы

**!Task17**

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

!TRUE

Систолический выброс крови в систему кровообращения

!FALSE

Переваривание пищи

!FALSE

Передвижение человека в пространстве

!FALSE

Сокращение скелетной мускулатуры

**!Task18**

Межреберные мышцы обеспечивают

!TRUE

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

!FALSE

Продвижение крови по системе кровообращения

!FALSE

Сгибание и разгибание туловища

!FALSE

Удерживают оболочку легких

**!Task19**

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

!TRUE

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

!FALSE

Одеть лосины и ветровку

!FALSE

Одеть ватные брюки и куртку

!FALSE

Одеть полушубок

**!Task20**

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

!TRUE

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

!FALSE

Высота уровня глаз

!FALSE

Рост человека

!FALSE

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

### **!Task21**

Какую обувь нужно одеть для пробежки

!TRUE

Кроссовки на гелевой подошве

!FALSE

Резиновые сапоги

!FALSE

чешки

!FALSE

Кеды

### **!Task22**

Адаптация это:

!TRUE

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

!FALSE

Резкий скачок артериального давления

!FALSE

Ускорение обменных процессов организма

!FALSE

Учащение дыхания

### **!Task23**

Биологический возраст это:

!TRUE

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

!FALSE

Возраст от зачатия до родов

!FALSE

Возраст от рождения до 18 лет

!FALSE

Возраст после 70-ти лет

**!Task24**

Вентиляция легких это:

!TRUE

Обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

!FALSE

Увеличение объема вдоха

!FALSE

Увеличение частоты дыхания

!FALSE

Увеличение времени вдоха и выдоха.

**!Task25**

Дыхание это:

!TRUE

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой

!FALSE

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

!FALSE

Общий объем легких

!FALSE

Остаточный объем воздуха в легких.

**!Task26**

Пищеварение это:

!TRUE

Переваривание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом



**!FALSE**

Продвижение пищи по кишечнику

**!FALSE**

Доставка пищи к желудку

**!FALSE**

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

**!Task27**

Мозг это:

**!TRUE**

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий

**!FALSE**

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

**!FALSE**

Периферическая нервная система

**!FALSE**

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

**!Task28**

Кровообращение это:

**!TRUE**

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

**!FALSE**

Доставка венозной крови в легкие

**!FALSE**

Доставка гемоглобина тканям организма

**!FALSE**

Потеря крови при ранении.

**!Task29**

Какие упражнения развивают силу:

!TRUE

Упражнения со штангой

!FALSE

Плавание

!FALSE

Прыжки на скакалке

!FALSE

Стретчинг

**!Task30**

Какие упражнения развивают скорость бега

!TRUE

Бег под уклоном 60-100м

!FALSE

Кроссовый бег 40-60 минут

!FALSE

Жонглирование с гирей

!FALSE

Кросс-фит

**!Task31**

Какие упражнения развивают выносливость

!TRUE

Длительный бег по пересеченной местности

!FALSE

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

!FALSE

Прыжки на батуте

!FALSE

Синхронное плавание

### **!Task32**

Какие упражнения развивают гибкость

!TRUE

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

!FALSE

Упражнения на тренажерах

!FALSE

Упражнения с эспандером

!FALSE

Прыжковые упражнения

### **!Task33**

Что можно использовать для закаливания

!TRUE

Крещенские купания

!FALSE

Посещение солярия

!FALSE

Купание в термальных источниках

!FALSE

Тренировки в условиях высокогорья

### **!Task34**

Спортивная подготовка это:

!TRUE

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

!FALSE

Занятия в группах здоровья

!FALSE

Участие в сдаче норм ГТО

!FALSE

Посещение мастер-классов

**!Task35**

Средства спортивной подготовки:

!TRUE

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

!FALSE

Особенности отношений тренер-спортсмен

!FALSE

Средства фармакологической поддержки спортсмена

!FALSE

Реабилитация после спортивных травм

**!Task37**

Общая физическая подготовка

!TRUE

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

!FALSE

Развитие отдельных двигательных качеств

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Подготовка в период реабилитации после перелома

**!Task38**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

!TRUE

Удар по воротам с разной дистанции

!FALSE

Бег по пересеченной местности

!FALSE

Упражнения со штангой

!FALSE

Удары по мячу на дальность

**!Task39**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

!TRUE

Броски в кольцо с разных точек

!FALSE

Броски набивного мяча

!FALSE

Дриблины с мячом

!FALSE

Броски мяча в парах

**!Task40**

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

!TRUE

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

!FALSE

Тренировки один раз месяц

!FALSE

Тренировки от случая к случаю

!FALSE

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

**!Task41**

Культура здоровой жизни

!TRUE

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

!FALSE

Соблюдение режима питания

!FALSE

Соблюдение режима труда и отдыха

!FALSE

Употребление алкогольных напитков по праздникам

**!Task42**

Как просто оценить свое физическое состояние

!TRUE

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

!FALSE

Догнать уходящий автобус

!FALSE

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

!FALSE

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

**!Task43**

Как оценить свое физическое развитие

!TRUE

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

!FALSE

Замерить размер стопы

!FALSE

Замерить длину ноги

!FALSE

## Замерить длину руки

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

### **Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)**

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация		
				1 семестр		
	5	4	3	1	2	ито г
1. <b>1.Бег 60м (сек)</b>	9,6	10,5	10,9	+		
или 100 м ( сек.)	16,4	17,4	17,8		+	
<b>2. Бег 500 м(мин., сек.)</b>	1.42	2.11	2.23	+		
или 2000 м (мин., сек.)	10.5	12.3	13.1		+	
	0	0	0			
<b>3. Подтягивание из виса</b>	18	12	10			
лежа на						
низкой перекладине (кол-						
во раз)						
или сгибание и разгибание	17	12	10	+		
рук в упоре на полу (кол-						
во раз)						
или упражнение «планка»	1.30	1.00	0.40		+	
(мин.,сек.)						
<b>4.Наклон вперед из</b>	+16	+11	+8	+		
положения стоя на						
гимнастической скамейке						
<b>5.Челночный бег 3х10м</b>	8,2	8,8	9,0	+		
(сек)						
<b>6.Прыжок в длину с места</b>	195	180	170		+	
(толчком двумя ногами)						
(см)						
<b>7.Метание гранаты (м) 500</b>	21	17	14			
гр.						
<b>8.Поднимание туловища</b>	43	35	32		+	

из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

### Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация		
				1 семестр		
	5	4	3	1	2	итог
1. <b>1.Бег 60м (сек)</b>	7,9	8,6	9,0	+		
или 100 м ( сек.)	13,1	14,1	14,4		+	
<b>2. Бег 1000 м(мин., сек.)</b>	3.10	3.28	3.44	+		
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30			
<b>3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</b>	15	12	10		+	
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+		
или упражнение Бёрпи					+	
<b>4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке</b>	+13	+8	+6	+		
<b>5.Челночный бег 3х10м (сек)</b>	7.1	7.7	8.0	+		
<b>6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)</b>	2.40	2.25	2.10		+	



7.Метание гранаты (м) 700 гр		37	35	33			
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	48	37	33	+		
1.	Посещение				+	+	+
1.	Участие в спортивных мероприятиях				+	+	+
1.	Участие в конференциях				+	+	+
12.Дополнительные занятия в спортивных секциях					+	+	+