

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ЭФ

УТВЕРЖДАЮ /Н.М. Стрельникова/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

22.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.19 Общая физическая подготовка

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки  
(специальность)

09.03.03 Прикладная информатика

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Прикладная информатика в экономике

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                                | 164           | часов                 |
| Иная контактная работа                              | -             | часов                 |
| Всего контактной работы (без учета экз.)            | 164           | часов                 |
| Контактная работа по экзамену                       | -             | часов                 |
| Курсовой проект (работа)                            | -             | семестр               |
| Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.) | 164           | 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) 09.03.03 Прикладная информатика

Программу составили:

|             |           |             |                |
|-------------|-----------|-------------|----------------|
| доцент      | ФК        | СОГЛАСОВАНО | М.З. Федосеева |
| (должность) | (кафедра) |             | (И.О. Фамилия) |

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

|                     |             |                        |  |
|---------------------|-------------|------------------------|--|
|                     |             | (наименование кафедры) |  |
| 07.02.2023          | протокол №  | 10                     |  |
| (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 | Т.А. Уразаева  |
|                     |             | (И.О. Фамилия) |

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

|             |                |
|-------------|----------------|
| СОГЛАСОВАНО | О.Е. Иванов    |
|             | (И.О. Фамилия) |

Эксперт(ы): Жубрин Алексей Анатольевич, помощник генерального директора ОАО «ММЗ» по информатизации – начальник управления информационных технологий

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.03.2023 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /М.Л. Бойкова/

## 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<br>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> Обладает знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основных подходов, методов и методик укрепления физического, психологического и социального здоровья.<br><b>умения:</b> Умеет подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.<br><b>навыки:</b> Владеет навыками применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |
|   | УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | <b>знания:</b> Обладает знаниями о роли и значении физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни<br><b>умения:</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа<br><b>навыки:</b> Обладает практическими навыками участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня. |

## 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: Выполнение и защита выпускной квалификационной работы (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, процедуры самообучения

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. Общая физическая подготовка  | 40               |                         |
| Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Разминка по Венбергу.<br>Дыхательная гимнастика по Бутейко. | 32               |                         |
| 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. Общая физическая подготовка  | 36               |                         |
| Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Разминка по Венбергу.<br>Дыхательная гимнастика по Бутейко. | 36               |                         |
| Иная контактная работа:  | 0                |                         |
|  |                  |                         |

##### 4 семестр

| Виды и темы занятий  | Количество часов | Формируемые компетенции |
|--|------------------|-------------------------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>72</b>        | УК-7                    |
| Практическое занятие. Общая физическая подготовка  | 36               |                         |
| Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Разминка по Венбергу.<br>Дыхательная гимнастика по Бутейко. | 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. Общая физическая подготовка | 36               |                         |

|  |    |  |
|--|----|--|
| Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Разминка по Венбергу.<br>Дыхательная гимнастика по Бутейко. | 36 |  |
| Иная контактная работа:  | 0  |  |

#### 6 семестр

| Виды и темы занятий  | Количество часов | Формируемые компетенции |
|--|------------------|-------------------------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>40</b>        | УК-7                    |
| Практическое занятие. Общая физическая подготовка  | 16               |                         |
| Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение<br>Общеразвивающие упражнения.<br>Разминка по Венбергу.<br>Дыхательная гимнастика по Бутейко. | 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.

Проведение **практических занятий** предусматривает организацию учебно-познавательной деятельности, цель которой проверка знаний полученных на лекциях в процессе самостоятельной деятельности, а также их закрепление. Планирование практических занятий зависит от специальной подготовленности, состояния учебной группы и ее мотивированности на получение знаний и умений, а также наличия и разнообразия технических средств обучения.

На практических занятиях использовать обязательную (все работы и задания, выполняемые в соответствии с программой учебной дисциплины) и факультативную (выполнение индивидуально полученных студентом работ и заданий) формы организации СРС. Эта работа планируется в соответствии с задачами: определить полный объем информации по дисциплине, выносимой на самостоятельную работу; установить оптимальный объем информации, подлежащей оперативному и текущему контролю; определить периодичность текущего контроля знаний, средства и методы контроля.

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

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

#### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

| №№<br>п/п   | Список используемой литературы   | Количество<br>экземпляров печатных<br>изданий, имеющих в<br>библиотеке, или<br>электронный адрес издания<br>(ресурса) в сети Интернет  |
|---|--|--|
| <b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b> |  |  |
| 1.  | 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 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_kardiotrenerovka_2016.pdf</a>  |
| 2.  | Методические основы фитнес-аэробики [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 54 с. ISBN 978-5-8158-2023-4. Экземпляры: всего 15.  | 15 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_metodicheskie_osnovi_fitnes_aerobiki_2018.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_metodicheskie_osnovi_fitnes_aerobiki_2018.pdf</a>  |
| 3.  | Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего 15.        | 15 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf</a>          |
| 4.  | Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7. | 7 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditsinskikh_gruppakh_2022.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditsinskikh_gruppakh_2022.pdf</a> |
| 5.  | 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 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>  |
| 6.  | Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : [учеб. для студентов пед. вузов по специальности 033100 "Физ. культура"] / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. Москва: Академия, 2004. - 967 с. ISBN 5-7695-0411-6. Экземпляры: всего 9.   | 9  |
| 7.  | Спортивные игры [Текст] : техника, тактика, методика обучения : [учеб. для студентов вузов по специальности 033100 "Физ. культура"] / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков] ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. 2-изд., стер. Москва:  | 14   |

|                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
|                                     | Академия, 2004. - 517 с. ISBN 5-7695-1749-2.<br>Экземпляры: всего 14.   |   |
| 8.                                  | Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : [учеб. пособие для студентов по направлению "Педагогика"] / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. Москва: Academia, 2006. - 525 с. ISBN 5-7695-2421-9. Экземпляры: всего 14. | 14  |
| ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ |   |   |
| 1.                                  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>         |
| 2.                                  | Научная электронная библиотека «Киберленинка»   | <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a> |

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

| №№<br>п/п | Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации | Перечень основного оборудования   | Программное обеспечение  |
|-----------|---|---|--|
| 1.        | с/з (III)   | Видеокамера Sony HDR-CX190 EB (2), Видеокамера UBIQUITI UVC-G3 (1), Громкоговоритель колонна настенный SHOW CS 620 WP 40Вт 100/70/25 белый (10), Кольца б/б (2), Микрофон SHURE PG 58 XLR (1), Микрофон SHURE PG58-XLR (2), Микшерный пульт Invotone MX12 (1), Монитор Samsung 17 TFT 710 N (1), Монитор 17" LCD PROVIEW VA-796KN (1), Музыкальный центр TECHNICS SC-EH590 (1), Насос электрический (1), Ноутбук ASUS K501J T4500 15,6" (1), Ноутбук ASUS K53SC 15,6" (1), ПК S404,2 400W/Intel Core i3 540/клав.,мышь,монит. 21,5" VA2248-LED (1), Принтер HP LaserJet 1020 (1), Принтер HP LaserJet Professional P1102 (1), Р/система Invotone 2х антен. с 2мя микрофонами (1), Систем.блок Cel D352/256Mb*2/160Gb/DVD-RW/FDD клав.мышь.ковр. (2), Системный блок RAY P360.3 ,клав,мышь оптич, коврик+ монитор 19" ViewSonic VA916 (1), Степ - платформа REEBOK (7), Стол для настольного тенниса DXC1223 (5), Стол для настольного тенниса ДХС 1223 (3), Стол для настольного тенниса зеле (1), Усилитель мощности 240 Вт. | Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | SAD 2240 4 mic+1 AUX, 4 зоны (1), Щит баскетбольный с кольцом и сеткой (2), ЭЛЕКТРОТАБЛО HATA100 (1), Комплект учебной мебели (1) |  |
|--|---|--|

## 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.

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

| Упражнения | Оценка в баллах |   |   | Аттестация |   |      | Аттестация |   |     |
|------------|-----------------|---|---|------------|---|------|------------|---|-----|
|            |                 |   |   | 1 семестр  |   |      | 2 семестр  |   |     |
|            | 5               | 4 | 3 | 1          | 2 | итог | 1          | 2 | ито |



|    |   |       |       |       |   |   |   |
|----|---|-------|-------|-------|---|---|---|
| 1. | 1.Бег 60м (сек)   | 9,6   | 10,5  | 10,9  | + |   |   |
|    | или 100 м ( сек.)   | 16,4  | 17,4  | 17,8  |   | + | + |
| 2. | Бег 500 м (мин., сек.)  | 1.42  | 2.11  | 2.23  | + |   |   |
|    | или 2000 м (мин., сек.)   | 10.50 | 12.30 | 13.10 |   | + | + |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине (кол-во раз)           | 18    | 12    | 10    |   |   |   |
|    | или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)            | 17    | 12    | 10    | + |   | + |
|    | или упражнение «планка» (мин.,сек.)                                   | 1.30  | 1.00  | 0.40  |   | + | + |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке            | +16   | +11   | +8    | + |   | + |
| 5. | Челночный бег 3х10м (сек)   | 8,2   | 8,8   | 9,0   | + |   | + |
| 6. | Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)                    | 195   | 180   | 170   |   | + | + |
| 7. | Метание гранаты (м) 500 гр.   | 21    | 17    | 14    |   |   | + |
| 1. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 43    | 35    | 32    |   | + | + |
| 1. | Бег на лыжах 3 км (мин., сек)   | 17,30 | 18,30 | 19,15 |   |   | + |

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

| Упражнения |  |  | Оценка в баллах |   |   | Аттестация |   |      | Аттестация |   |     |
|------------|--|--|-----------------|---|---|------------|---|------|------------|---|-----|
|            |  |  |                 |   |   | 1 семестр  |   |      | 2 семестр  |   |     |
|            |  |  | 5               | 4 | 3 | 1          | 2 | итог | 1          | 2 | ито |

|     |   |      |       |       |   |   |   |   |   |
|-----|---|------|-------|-------|---|---|---|---|---|
| 1.  | 1.Бег 60м (сек)   | 7,9  | 8,6   | 9,0   | + |   |   |   |   |
|     | или 100 м ( сек.)   | 13,1 | 14,1  | 14,4  |   | + |   |   | + |
| 2.  | Бег 1000 м (мин., сек.)   | 3.10 | 3.28  | 3.44  | + |   |   |   |   |
|     | или 3000 м (мин., сек.)   | 12.0 | 13.40 | 14.30 |   |   |   |   | + |
| 3.  | Подтягивание на перекладине<br>(кол-во раз)                                 | 15   | 12    | 10    |   | + |   |   | + |
|     | или Сгибание и разгибание рук в<br>упоре на полу (кол-во раз)               | 44   | 32    | 28    | + |   |   |   | + |
|     | или упражнение Бёрпи  |      |       |       |   | + |   |   | + |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамейке               | +13  | +8    | +6    | + |   |   |   | + |
| 5.  | Челночный бег 3x10м (сек)   | 7.1  | 7.7   | 8.0   | + |   |   |   | + |
| 6.  | Прыжок в длину с места (толчком<br>двумя ногами) (см)                       | 2.40 | 2.25  | 2.10  |   | + |   |   | + |
| 7.  | Метание гранаты (м) 700 гр  | 37   | 35    | 33    |   |   |   |   | + |
| 1.  | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(кол-во раз за 1 мин.) | 48   | 37    | 33    |   | + |   |   |   |
| 1.  | Бег на лыжах 5 км (мин.,<br>сек)  | 22.0 | 25.0  | 26.0  |   |   |   |   | + |
| 1.  | Посещение   |      |       |       |   | + | + | + | + |
| 1.  | Участие в спортивных<br>мероприятиях  |      |       |       |   | + | + | + | + |
| 1.  | Участие в конференциях  |      |       |       |   | + | + | + | + |
| 13. | Дополнительные занятия в<br>спортивных секциях                              |      |       |       |   | + | + | + | + |

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

**!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

Пережевывание 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

Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля

оценки результатов порогового уровня

|                                   | 1б    | 2б   | 4б      | 6б  | 8б  | 10б |
|-----------------------------------|-------|------|---------|-----|-----|-----|
| 1. Посещение занятий              | 6 час |      | 100%    |     |     |     |
| 2. Участие в соревнованиях        | Фак-т | ПГТУ | г.Й-Ола | РМЭ | ПФО | РФ  |
| 3. Подтверждение спорт.раз-в      |       | 111  | 11      | 1   |     | КМС |
| 4. Силовой тест (верхний плечевой |       |      |         |     |     |     |

пояс)

|                                   |   |   |   |    |    |    |
|-----------------------------------|---|---|---|----|----|----|
| муж. – выпад силой на перекладине | 3 | 5 | 7 | 10 | 15 | 20 |
|-----------------------------------|---|---|---|----|----|----|

|                            |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|
| жен. - отжим от пола за 1? | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |
|----------------------------|----|----|----|----|----|----|

5. Бег на 100 метров

|         |      |      |      |      |      |      |
|---------|------|------|------|------|------|------|
| мужчины | 15.5 | 14.5 | 13.5 | 12.7 | 12.3 | 11.6 |
|---------|------|------|------|------|------|------|

|         |      |      |      |      |      |      |
|---------|------|------|------|------|------|------|
| женщины | 17.5 | 17.0 | 16.0 | 15.2 | 14.6 | 13.5 |
|---------|------|------|------|------|------|------|

6. Кросс 2 км

|         |        |        |        |        |        |        |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| мужчины | 7.40.0 | 7.20.0 | 6.59.0 | 6.39.0 | 6.29.0 | 5.59.0 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

|         |        |        |        |        |        |        |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| женщины | 9.35.0 | 9.15.0 | 8.34.0 | 8.09.0 | 7.49.0 | 7.09.0 |
|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

7. Силовой тест (брюшной пресс)

|   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|
| муж. - подъем туловища на перекладине за 1 мин. | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
|---|---|----|----|----|----|----|

|  |    |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|----|
| жен. – подъем туловища из положения лежа за 1 мин. | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |
|--|----|----|----|----|----|----|

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 8. Силовой тест (нижних конечностей) приседание за 1 м. | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |
|---|----|----|----|----|----|----|

|                                |          |          |         |           |  |  |
|--------------------------------|----------|----------|---------|-----------|--|--|
| 9. Гибкость: продольный шпагат | до 30 см | до 20 см | до 10см | полностью |  |  |
|--------------------------------|----------|----------|---------|-----------|--|--|