Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Муромский институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

(МИ ВлГУ)

Кафедра *ЭТиМК*

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по УР
_____Д.Е. Андрианов
19.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки *15.03.02 Технологические машины и оборудование*

Профиль подготовки *Технология и оборудование машиностроительного производства*

Семестр	Трудоемкость, час./зач. ед.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	Консультация, час.	Контроль, час.	Всего (контактная работа), час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз., зач., зач. с оц.)
1	**36**		**36**				**36**		**Зач.**
2	**36**		**36**				**36**		**Зач.**
3	**72**		**72**				**72**		**Зач.**
4	**72**		**72**				**72**		**Зач.**
5	**36**		**36**				**36**		**Зач.**
6	**36**		**36**				**36**		**Зач.**
7	**40**		**40**				**40**		**Зач.**
Итого	**328**		**328**				**328**		

Муром, 2026 г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование разнообразных средств физической культуры спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования со всесторонним развитием личности.
2. Содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышение ими уровня общей физической подготовленности; развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных особенностей будущих специалистов.
3. Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
4. Формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Курс базируется на знаниях, полученных студентами в области естественно-научных дисциплин, изучаемых в средней школе.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности	Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни (УК-7.1) Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользуясь методами самоконтроля (УК-7.1) Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1)	вопросы к зачёту, контрольные нормативы

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Форма обучения: очная

Уровень базового образования: среднее общее.
Срок обучения 4г.

4.1.1. Структура дисциплины

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником							Самостоятельная работа	Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	КП / КР	Консультация	Контроль		
1	Лёгкая атлетика.	1		36							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36		36				0	0		Зач.
2	Лёгкая атлетика.	2		36							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36		36				0	0		Зач.
3	Лёгкая атлетика.	3		58							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
4	Спортивные игры.	3		14							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		72		72				0	0		Зач.
5	Спортивные игры.	4		72							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		72		72				0	0		Зач.
6	Спортивные игры.	5		16							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
7	Лыжная подготовка.	5		20							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36		36				0	0		Зач.
8	Лыжная подготовка.	6		14							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

9	Атлетическая гимнастика.	6		22							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		36		36				0	0		Зач.
10	Атлетическая гимнастика.	7		40							Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности
Всего за семестр		40		40				0	0		Зач.
Итого		328		328						0	

4.1.2. Содержание дисциплины

4.1.2.1. Перечень лекций

Не планируется.

4.1.2.2. Перечень практических занятий

Семестр 1

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие 1

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 2

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 3

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 4

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 5

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 6

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 7

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 8

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 9

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 10

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 11

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 12

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 13

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 14

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 15

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 16

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 17

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 18

Лёгкая атлетика (2 часа).

Семестр 2

Раздел 2. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие 19

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 20

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 21

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 22

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 23

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 24

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 25

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 26

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 27

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 28

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 29

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 30

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 31

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 32

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 33

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 34

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 35

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 36

Лёгкая атлетика (2 часа).

Семестр 3

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие 37

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 38

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 39

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 40

Лёгкая атлетика (2 часа).

Практическое занятие 41

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 42

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 43

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 44
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 45
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 46
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 47
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 48
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 49
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 50
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 51
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 52
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 53
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 54
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 55
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 56
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 57
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 58
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 59
Лёгкая атлетика (2 часа).
Практическое занятие 60
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 61
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 62
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 63
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 64
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 65
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Раздел 4. Спортивные игры.
Практическое занятие 66
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 67
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 68
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 69
Спортивные игры (2 часа).

Практическое занятие 70
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 71
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 72
Спортивные игры (2 часа).
Семестр 4
Раздел 5. Спортивные игры.
Практическое занятие 73
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 74
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 75
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 76
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 77
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 78
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 79
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 80
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 81
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 82
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 83
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 84
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 85
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 86
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 87
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 88
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 89
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 90
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 91
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 92
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 93
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 94
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 95
Спортивные игры (2 часа).

Практическое занятие 96
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 97
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 98
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 99
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 100
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 101
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 102
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 103
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 104
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 105
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 106
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 107
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 108
Спортивные игры (2 часа).
Семестр 5
Раздел 6. Спортивные игры.
Практическое занятие 109
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 110
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 111
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 112
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 113
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 114
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 115
Спортивные игры (2 часа).
Практическое занятие 116
Спортивные игры (2 часа).
Раздел 7. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 117
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 118
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 119
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 120
Лыжная подготовка (2 часа).

Практическое занятие 121
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 122
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 123
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 124
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 125
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 126
Лыжная подготовка (2 часа).
Семестр 6
Раздел 8. Лыжная подготовка.
Практическое занятие 127
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 128
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 129
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 130
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 131
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 132
Лыжная подготовка (2 часа).
Практическое занятие 133
Лыжная подготовка (2 часа).
Раздел 9. Атлетическая гимнастика.
Практическое занятие 134
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 135
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 136
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 137
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 138
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 139
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 140
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 141
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 142
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 143
Атлетическая гимнастика (2 часа).
Практическое занятие 144
Атлетическая гимнастика (2 часа).

Семестр 7

Раздел 10. Атлетическая гимнастика.

Практическое занятие 145

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 146

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 147

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 148

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 149

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 150

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 151

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 152

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 153

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 154

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 155

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 156

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 157

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 158

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 159

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 160

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 161

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 162

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 163

Атлетическая гимнастика (2 часа).

Практическое занятие 164

Атлетическая гимнастика (2 часа).

4.1.2.3. Перечень лабораторных работ

Не планируется.

4.1.2.4. Перечень тем и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются методические указания по освоению дисциплины и издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

4.1.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР

Не планируется.

4.1.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)

Не планируется.

4.2 Форма обучения: заочная

Уровень базового образования: среднее общее.

Срок обучения 5л.

Семестр	Трудоемкость, час.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	Консультация, час.	Контроль,час.	Всего (контактная работа), час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз., зач., зач. с оц.)
1	**35**		**2**			**0,5**	**2,5**	**28,75**	**Зач.(3,75)**
2	**29**						**0**	**29**	
3	**32**						**0**	**32**	
4	**32**						**0**	**32**	
5	**50**						**0**	**50**	
6	**50**						**0**	**50**	
7	**50**						**0**	**50**	
8	**50**						**0**	**50**	
Итого	**328**		**2**			**0,5**	**2,5**	**321,75**	**3,75**

4.2.1. Структура дисциплины

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником							Самостоятельная работа	Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	КП / КР	Консультация	Контроль		
1	Лёгкая атлетика.	1		2						28,75	Устный опрос
Всего за семестр		35		2		+		0	0,5	28,75	Зач.(3,75)
2	Лёгкая атлетика.	2								29	Устный опрос
Всего за семестр		29						0	0	29	
3	Спортивные игры.	3								32	Устный опрос
Всего за семестр		32						0	0	32	
4	Спортивные игры.	4								32	Устный опрос
Всего за семестр		32						0	0	32	
5	Спортивные игры.	5								18	Устный опрос
6	Лыжная подготовка.	5								32	Устный опрос
Всего за семестр		50						0	0	50	
7	Лыжная подготовка.	6								39	Устный опрос

8	Атлетическая гимнастика.	6								11	Устный опрос
Всего за семестр		50						0	0	50	
9	Атлетическая гимнастика.	7								50	Устный опрос
Всего за семестр		50						0	0	50	
10	Атлетическая гимнастика.	8								50	Устный опрос
Всего за семестр		50						0	0	50	
Итого		328		2		+		0	0,5	321,75	3,75

4.2.2. Содержание дисциплины

4.2.2.1. Перечень лекций

Не планируется.

4.2.2.2. Перечень практических занятий

Семестр 1

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие 1.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня (2 часа).

4.2.2.3. Перечень лабораторных работ

Не планируется.

4.2.2.4. Перечень тем и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение:

1. Цель введения производственной гимнастики в режим учебного дня.
2. Организационная основа производственной гимнастики в режиме учебного дня.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
5. Особенности умственного и физического утомления.
6. Роль физической культуры в адаптации организма к бурно меняющимся условиям труда и быта.
7. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
8. Спорт как составная часть физической культуры.
9. Основные социальные характеристики физической культуры.
10. Организм человека как сложная биологическая система.
11. Воздействие на организм человека внешних, природных, производительных и социальных воздействий.
12. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных и физических возможностей организма.
13. Характеристика костной системы организма человека.
14. Мышечная система человека.
15. Воздействие физической нагрузки на кровь и кровеносную систему.
16. Функция дыхания. роль правильного дыхания при выполнении физических упражнений и при занятиях спортом.
17. Роль нервной системы в обеспечении двигательной деятельности.
18. Классификация мышечной деятельности.
19. Зоны относительной мощности циклических движений.
20. Роль разминки при занятиях физическими упражнениями и спортом.

21. Характеристика понятия «утомление».

22. Восстановление функций организма после работы различной мощности.

23. Фазы формирования двигательных навыков.

24. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека.

Для самостоятельной работы используются методические указания по освоению дисциплины и издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

4.2.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР

1. Средства и методы физического воспитания.

2. Методические принципы физического воспитания.

3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.

5. Выносливость. Методы развития выносливости.

6. Сила. Методы развития силовых способностей.

7. Гибкость. Методы развития гибкости.

8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.

9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

13. Современные популярные системы физических упражнений.

14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.

17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.

18. Основные стороны спортивной подготовки.

19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.

20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.

22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).

23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.

24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.

25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.

26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

30. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.

32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

4.2.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)

Не планируется.

4.3 Форма обучения: заочная

Уровень базового образования: среднее профессиональное.
Срок обучения 3г 6м.

Семестр	Трудоемкость, час.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	Консультация, час.	Контроль,час.	Всего (контактная работа), час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз., зач., зач. с оц.)
1	**38**		**2**			**0,5**	**2,5**	**31,75**	**Зач.(3,75)**
2	**32**						**0**	**32**	
3	**54**						**0**	**54**	
4	**54**						**0**	**54**	
5	**75**						**0**	**75**	
6	**75**						**0**	**75**	
Итого	**328**		**2**			**0,5**	**2,5**	**321,75**	**3,75**

4.3.1. Структура дисциплины

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником							Самостоятельная работа	Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	КП / КР	Консультация	Контроль		
1	Лёгкая атлетика.	1		2						31,75	Устный опрос
Всего за семестр		38		2		+		0	0,5	31,75	Зач.(3,75)
2	Лёгкая атлетика.	2								32	Устный опрос
Всего за семестр		32						0	0	32	
3	Спортивные игры.	3								54	Устный опрос
Всего за семестр		54						0	0	54	
4	Спортивные игры.	4								11	Устный опрос
5	Лыжная подготовка.	4								43	Устный опрос
Всего за семестр		54						0	0	54	
6	Лыжная подготовка.	5								39	Устный опрос
7	Атлетическая гимнастика.	5								36	Устный опрос
Всего за семестр		75						0	0	75	
8	Атлетическая	6								75	Устный опрос

	гимнастика.										
Всего за семестр		75						0	0	75	
Итого		328		2					0,5	321,75	3,75

4.3.2. Содержание дисциплины

4.3.2.1. Перечень лекций

Не планируется.

4.3.2.2. Перечень практических занятий

Семестр 1

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Практическое занятие 1.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Производственная гимнастика в режиме учебного дня (2 часа).

4.3.2.3. Перечень лабораторных работ

Не планируется.

4.3.2.4. Перечень тем и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение:

1. Цель введения производственной гимнастики в режим учебного дня.
2. Организационная основа производственной гимнастики в режиме учебного дня.
3. Здоровый образ жизни студента.
4. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов.
5. Особенности умственного и физического утомления.
6. Роль физической культуры в адаптации организма к бурно меняющимся условиям труда и быта.
7. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
8. Спорт как составная часть физической культуры.
9. Основные социальные характеристики физической культуры.
10. Организм человека как сложная биологическая система.
11. Воздействие на организм человека внешних, природных, производительных и социальных воздействий.
12. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных и физических возможностей организма.
13. Характеристика костной системы организма человека.
14. Мышечная система человека.
15. Воздействие физической нагрузки на кровь и кровеносную систему.
16. Функция дыхания. роль правильного дыхания при выполнении физических упражнений и при занятиях спортом.
17. Роль нервной системы в обеспечении двигательной деятельности.
18. Классификация мышечной деятельности.
19. Зоны относительной мощности циклических движений.
20. Роль разминки при занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Характеристика понятия «утомление».
22. Восстановление функций организма после работы различной мощности.
23. Фазы формирования двигательных навыков.
24. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека.

Для самостоятельной работы используются методические указания по освоению дисциплины и издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

4.3.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР

1. Средства и методы физического воспитания.

2. Методические принципы физического воспитания.

3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.

5. Выносливость. Методы развития выносливости.

6. Сила. Методы развития силовых способностей.

7. Гибкость. Методы развития гибкости.

8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.

9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.

10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

12. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

13. Современные популярные системы физических упражнений.

14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

15. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

16. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.

17. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.

18. Основные стороны спортивной подготовки.

19. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.

20. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.

21. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.

22. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).

23. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.

24. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.

25. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.

26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

28. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

29. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

30. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

31. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.

32. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

4.3.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)

Не планируется.

5. Образовательные технологии

Занятия проводятся в активной форме в виде бесед и обсуждений во время практических занятий.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Фонды оценочных материалов (средств) приведены в приложении.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

7.1. Основная учебно-методическая литература по дисциплине

1. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 с. - https://www.iprbookshop.ru/116615.html

2. Физическая культура. Учебник и практикум для вузов. Научная школа: Сибирский федеральный университет (г. Красноярск). Муллер А. Б. [и др.] 424 с., 2020 г./ Гриф УМО ВО ISBN: 978-5-534-02483-8 - https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973

3. Методика обучения основным элементам игры в баскетбол: Практикум для студентов всех образовательных программ/ сост. Колонцов С.Е., Дашкова Е.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,333 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0321602445 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2841

4. Специальные двигательные режимы в оздоровительной массовой культуре: Практикум для студентов всех образовательных программ/ сост. Дашкова Е.А., Уколова О.Н., Колонцов С.Е. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,304 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег номер 0321602441 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2837

5. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,179 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602856 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2873

6. Методика тренировочного процесса для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,229 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602852 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2869

7. Основы бодибилдинга в физическом развитии студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,352 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с

экрана. Рег. номер 0322602851 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2868

8. Предсоревновательный этап подготовки футболистов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,452 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602850 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2867

9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,255 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602855 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2872

10. Производственная гимнастика в режиме учебного дня для ВУЗа: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,15 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602857 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2874

11. Волейбол в программе занятий со студентами: Практикум для студентов всех образовательных программ/ сост. Николаев С.А., Киреев Б.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,238 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0322602854 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2871

12. Спортивный туризм: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Постнов Е.В. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,194 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0321602853 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2870

13. Лёгкая атлетика: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Колонцов С.Е. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,301 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. Рег. номер 0321602446 - http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2842

7.2. Дополнительная учебно-методическая литература по дисциплине

1. Гидроаэробика: Методические указания / сост.: Уколова О.Н., Дашкова Е.А. – Муром: Изд-полиграфический центр МИ ВлГУ, 2016. - 23 с. - https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2981

2. Круговая тренировка в домашних условиях. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех образовательных программ/ сост. Уколова О.Н. - ИПЦ МИ ВлГУ, 2016. – 35 с. - https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2983

3. Методика проведения занятий по физической культуре со спортивной направленностью волейбол в специальной медицинской группе. Учебное пособие (книга)

2022, Терехова Н.В., Кабанова И.А., Кожевникова Н.Г., Ай Пи Ар Меди - https://www.iprbookshop.ru/125593.html

4. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «б». Учебное пособие для бакалавров 2022, Зайцева И.П., Ай Пи Ар Медиа - https://www.iprbookshop.ru/116762.html

5. Практикум для студентов всех образовательных программ "Физическая культура: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Мортина Т.Н. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,6 Мб). – Муром /: МИ ВлГУ, 2022. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. - № госрегистрации 0322201003" - https://www.mivlgu.ru/iop/course/view.php?id=2704

7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В образовательном процессе используются информационные технологии, реализованные на основе информационно-образовательного портала института (www.mivlgu.ru/iop), и инфокоммуникационной сети института:

- предоставление учебно-методических материалов в электронном виде;
- взаимодействие участников образовательного процесса через локальную сеть института и Интернет;
- предоставление сведений о результатах учебной деятельности в электронном личном кабинете обучающегося.

Информационные справочные системы:

https://www.iprbookshop.ru/116615.html, https://evrika.mivlgu.ru/, https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973

Программное обеспечение:

Не предусмотрено.

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

iprbookshop.ru
biblio-online.ru
evrika.mivlgu.ru
mivlgu.ru
mivlgu.ru/iop

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал

Шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, баскетбольные стойки, баскетбольные фермы, электронное табло, мини-футбольные ворота, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стол для армреслинга, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы, судейская вышка, боксерские мешки и груши

9. Методические указания по освоению дисциплины

Практические занятия предусматривают как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств: выносливости, силы, быстроты движения, ловкости и

гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации – зачет. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине разработаны фонд оценочных средств и балльно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. Оценка по дисциплине выставляется в информационной системе и носит интегрированный характер, учитывающий результаты оценивания участия студентов в аудиторных занятиях, качества и своевременности выполнения заданий в ходе изучения дисциплины и промежуточной аттестации.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению *15.03.02 Технологические машины и оборудование* и профилю подготовки *Технология и оборудование машиностроительного производства*
Рабочую программу составил *Николаев С.А.*_____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *ЭТиМК*

протокол № 24 от 11.05.2026 года.
Заведующий кафедрой *ЭТиМК* _____*Майорова Л.В.*
(Подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета

протокол № 6 от 12.05.2026 года.
Председатель комиссии МСФ _____ *Калиниченко М.В*
(Подпись) (Ф.И.О.)

Приложение

Фонд оценочных материалов (средств) по дисциплине
Элективные курсы по физической культуре и спорту

1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

Девушки						
Тесты		Оценка				
№		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 400 м, мин	1.20	1.24	1.30	1.36	1.50
3	Бег 2000 м, мин	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4	Прыжки в длину с места, см	190	180	170	160	150
5	Бег на лыжах 3000 м, мин	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6	Подъём туловища, кол-во раз	60	50	40	30	20
7	Приседание на одной ноге, опора о шведскую стенку, кол-во раз	12	10	8	6	4
8	Подъем ног до угла 90°, кол-во раз	28	23	19	16	13
9	Челночный бег 10×10, с	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
10	Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
11	Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
12	Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
13	Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2
Юноши						
Тесты		Оценка				
№		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	. Бег 400 м, мин	1.06	1.12	1.18	1.24	1.32
3	Бег 3000 м, мин	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4	Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
5	Бег на лыжах, мин	23.50	24.00	26.25	27.45	28.30
6	Подтягивания на перекладине, кол-во	15	12	9	7	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
8	Силовой переворот в упоре на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1
9	Поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	1
10	Челночный бег 10×10, с	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0
11	Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
12	Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13	Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
	Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов

Рейтинг-контроль 1	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Рейтинг-контроль 2	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Рейтинг-контроль 3	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Посещение занятий студентом	сдача нормативов по избранным видам спорта	20
Дополнительные баллы (бонусы)	активное участие в спортивно-массовых внутривузовских, городских, областных и вышестоящих соревнованиях	20
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	самостоятельная работа не запланирована	0

2. Промежуточная аттестация по дисциплине

Перечень вопросов к экзамену / зачету / зачету с оценкой.
Перечень практических задач / заданий к экзамену / зачету / зачету с оценкой (при наличии)

УК-7

Вопросы к зачёту:

Блок 1 (знать)

1. Физическая культура и её место в жизни человека.
2. Утренняя гимнастика. Для чего она используется, и какие требования надо выполнять при её проведении (гимнастические, педагогические, организаторские).
3. Что понимается под физическими упражнениями и основными способами их оборудования.
4. Физическая работоспособность и влияние занятий физическими упражнениями на её повышение.
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.
6. Закаливание и его влияние на здоровье человека.
7. Физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость) и с помощью каких упражнений их можно развивать.
8. Травматизм в спорте.
9. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
10. Организация режима дня, что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
11. Общая физическая подготовленность и как она влияет на успешность в трудовой деятельности.
12. Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Тестирование физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости.
14. Основные формы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки), что в них общего и чем они различаются.
15. Физическое развитие человека, от чего оно зависит и как его определяют.
16. Лыжный спорт (классификация лыжных ходов).

17. Повышение уровня физической подготовленности студентов.
18. Правила соревнований по футболу.
19. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
20. Лечебная физическая культура (ЛФК).
21. Лёгкая атлетика (беговые виды). Правила соревнований.
22. Лёгкая атлетика (прыжки). Правила соревнований.
23. Правила соревнований по волейболу.
24. Правила соревнований по баскетболу.
25. Основы здорового образа жизни.

Блок 2 (уметь)
Сдать тестовые контрольные нормативы.

Девушки

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 400 м, мин	1.20	1.24	1.30	1.36	1.50
3. Бег 2000 м, мин	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
4. Прыжки в длину с места, см	190	180	170	160	150
5. Бег на лыжах 3 км, мин	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6. Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, ноги закреплены, кол-во раз	60	50	40	30	20
7. Приседание на одной ноге, опора о шведскую стенку, кол-во раз	12	10	8	6	4
8. Подъем ног в висе до угла 90°, кол-во раз	28	23	19	16	13
9. Челночный бег 10×10, с	30,0	32,0	34,0	36,0	38,0
10. Прыжки через скакалку за 1 минуту, кол-во раз	160	150	140	130	120
11. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
14. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

Юноши

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м, с	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 400 м, мин	1,06	1,12	1.18	1.24	1.32
3. Бег 3000 м, мин	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
4. Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
5. Бег на лыжах 5 км, мин	23.50	24.00	26.25	27.45	28.30
6. Подтягивания на перекладине, кол-во раз	15	12	9	7	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	15	12	9	7	5
8. Силовой переворот в упор на перекладине, кол-во раз	8	5	3	2	1

9. Поднимание ног в висе до касания перекладины, кол-во раз	10	7	5	3	1
9. Челночный бег 10×10, с	28,0	30,0	32,0	34,0	36,0
10. Рывок гири 16 кг, кол-во раз	30	25	20	15	10
11. Бросок в кольцо после ведения мяча (10 попыток)	8	7	6	4	2
12. Штрафной бросок (из 10 бросков)	8	6	4	3	2
13. Передача сверху через сетку в парах, кол-во раз	24	20	16	14	12
14. Подача мяча через сетку на точность в парах, кол-во раз	10	8	6	4	2

Блок 3 (владеть)

1. Легкая атлетика:

– владеть основными техническими навыками: в беге, в ходьбе, в прыжках, в метаниях.

2. Лыжная подготовка:

– владеть основными техническими навыками передвижения классическими и коньковым ходами.

3. Волейбол:

– владеть основными технико-тактическими действиями игры.

4. Баскетбол:

– владеть основными технико-тактическими действиями игры.

5. Атлетическая гимнастика:

– владеть навыками проведения подготовительной, основной и заключительной частей учебного занятия.

Методические материалы, характеризующие процедуры оценивания

Методическими материалами для проведению промежуточной аттестации являются материалы, размещённые на "Информационно-образовательном портале" МИ ВлГУ - https://www.mivlgu.ru/iop/course/view.php?id=3528

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	***Уровень сформированности компетенций***
Более 80	«Отлично»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	***Высокий уровень***
66-80	«Хорошо»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания	***Продвинутый уровень***

		выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
50-65	«Удовлетворительно»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	***Пороговый уровень***
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	***Компетенции не сформированы***

3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия на занятии студент должен прекратить занятие и поставить в известность…

преподавателя

2. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований

10

3. В каком году появился баскетбол как игра

1891

4. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры

5

5. Каков вес волейбольного мяча

260 или 280

6. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру

12

7. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков

25

8. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра

8

9. Кто придумал баскетбол как игру

Джеймс Нейсмит

10. Какая страна считается родиной волейбола

США

11. С чего начинается игра в волейболе

с подачи

12. Какие размеры площадки для игры в волейбол

9х18

13. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

Удаление

14. Какое количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол

6

15. Как называется пониженная двигательная активность человека?

Гиподинамия

16. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?

Греция

17. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры?

В Олимпии

18. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые…

5 лет

19. Верно ли утверждение: Сила — это способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

Неверно

20. Верно ли утверждение: Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает физическую и интеллектуальную активность

Верно

21. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека,

обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- специальной физической подготовкой
- прикладной физической подготовкой
- общей физической подготовкой

22. Структура урока физической культуры представляет собой:

- 4 части
- 2 части
- 3 части

23. К показателям физической подготовленности относятся:

- Рост, вес, окружность грудной клетки
- Артериальное давление, пульс
- Сила, быстрота, выносливость

24. Вид спорта, где больше всего проявляется гибкость:

- Хоккей
- Фигурное катание
- Баскетбол

25. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- Способность выполнять движения с большей амплитудой за счёт мышечных напряжений
- Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

26. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- Комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- Комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

27. В каком виде спорта больше проявляется сила:

- Лыжные гонки
- Туризм
- Атлетическая гимнастика

28. В каком виде спорта больше проявляется ловкость:
- Гребля
- Баскетбол
- Тяжёлая атлетика

29. Физическая работоспособность – это :
- Способность человека быстро выполнять работу
- Способность к быстрому восстановлению после работы
- Способность выполнять большой объём работы

30. Основой методики воспитания физических качеств является:
- Схематичность упражнений
- Постепенное повышение силы воздействия
- Простота выполнения упражнений

31. Что означает быть быстрым:
- Быстро обучаться новым движениям
- Проявлять способность связок максимально растягиваться
- Совершать действия в минимальный отрезок времени

32. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
- Методика
- Тренировка
- Система знаний

33. Занятия физическими упражнениями делится на фазы, их принято называть:
- Разминка, основная, заключительная
- Вводная, подготовительная, основная, заключительная
- Предварительная, разминка, главная, вспомогательная

34. В каком виде спорта наиболее важна быстрота реакции
- Плавание
- Бокс
- Лыжные гонки

35. В каком виде спорта больше проявляется гибкость:
- Художественная гимнастика
- Волейбол
- Фехтование

36. В каком виде спорта больше проявляется выносливость:
- Прыжки в воду
- Метание диска
- Марафонский бег

37. Быстрота – это:
- Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
- Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- Способность человека быстро набирать скорость

38. Циклический вид спорта:
- Гандбол
- Фехтование
- Конькобежный спорт

39. Сила – это:
- Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

- Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий
- Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины

40. Ловкость – это:

- Способность управлять своими движениями в пространстве и времени
- Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями
- Способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке https://www.mivlgu.ru/iop/question/edit.php?cmid=68494&cat=48252%2C151643

Оценка рассчитывается как процент правильно выполненных тестовых заданий из их общего числа.