

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минцаев Магомед Шавалович

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.06.2025 10:48:38

Уникальный программный ключ:

236bcc35c296f119d6aafdc22836b21db52dbc07971a86865a5825f9fa4304cc

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ГРОЗНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**имени академика М.Д. Миллионщикова**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины

**«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Направление подготовки**

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

**Направленность (профиль)**

«Тепловые электрические станции»

«Энергообеспечение предприятий»

**Квалификация**

Бакалавр

Год начала подготовки - 2025

Грозный – 2025

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Прикладная физическая культура, как учебная дисциплина является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, и формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Прикладная физическая культура относится к элективным дисциплинам. Дисциплина тесно связана не только с физическим и функциональным развитием организма студента, но и его психофизической надежности как будущего специалиста и устойчивости уровня его работоспособности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине( модулю) , соотнесенных с индикатором достижения компетенций

Согласно ФГОС процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей Универсальной компетенции и индикаторов их достижения: (УК-7)  
способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Код по ФГОС                                                                                                                                      | Индикаторы достижения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p>УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.</p> <p>УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культуры.</p> | <p>В результате изучения дисциплины студент должен:</p> <p>· <b>ЗНАТЬ:</b> роль физической культуры и спорта в подготовке к жизнедеятельности; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы;</p> <p>· <b>УМЕТЬ:</b> применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств;</p> <p>· <b>ВЛАДЕТЬ:</b> техникой выполнения контрольных упражнений для сдачи нормативов</p> |

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

В ходе реализации учебного плана специальности, по дисциплине «Прикладная физическая культура», установлен объем 328 часа практических занятий. Лекции, семинары, лабораторные работы в учебном плане не предусмотрены.

Таблица 1

| Вид учебной работы                                 |                              | Всего часов/ зач. ед. |     | Семестр      |              |              |              |              |
|----------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                                                    |                              |                       |     | 2            | 3            | 4            | 5            | 6            |
|                                                    |                              | ОФО                   | ЗФО |              |              |              |              |              |
| <b>Контактная работа (всего)</b>                   |                              | <b>328</b>            |     | <b>64</b>    | <b>68</b>    | <b>64</b>    | <b>68</b>    | <b>64</b>    |
| В том числе:                                       |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Лекции                                             |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Практические занятия                               |                              | 328                   |     | 64           | 68           | 64           | 68           | 64           |
| Семинары                                           |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Лабораторные работы                                |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>              |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| В том числе:                                       |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Курсовая работа (проект)                           |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Расчетно-графические работы                        |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| ИТР                                                |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Доклады                                            |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Презентации                                        |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| <i>И (или) другие виды самостоятельной работы:</i> |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Подготовка к лабораторным работам                  |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Подготовка к практическим занятиям                 |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Подготовка к аттестации и зачету                   |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| Подготовка к экзамену                              |                              |                       |     |              |              |              |              |              |
| <b>Вид отчетности</b>                              |                              | <b>зачет</b>          |     | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>               | <b>ВСЕГО в часах</b>         | <b>328</b>            |     | <b>64</b>    | <b>68</b>    | <b>64</b>    | <b>68</b>    | <b>64</b>    |
|                                                    | <b>ВСЕГО в зач. единицах</b> | <b>2</b>              |     | <b>2</b>     | <b>2</b>     | <b>2</b>     | <b>2</b>     | <b>2</b>     |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

| № п/п | Наименование раздела дисциплины по семестрам                             | Часы лекционных занятий | Часы практических занятий | Часы лабораторных занятий | С е м. за н. ч а с ы | Всего часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|-------------|
|       | <b>2 семестр</b>                                                         |                         |                           |                           |                      | 80          |
| 1     | Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)                              |                         | 20                        |                           |                      |             |
| 2     | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)                                        |                         | 14                        |                           |                      |             |
| 3     | Баскетбол (юноши, девушки)                                               |                         | 14                        |                           |                      |             |
| 4     | Волейбол (юноши, девушки)                                                |                         | 14                        |                           |                      |             |
| 5     | Легкая атлетика (юноши, девушки)                                         |                         | 18                        |                           |                      |             |
|       | <b>3 семестр</b>                                                         |                         |                           |                           |                      | 60          |
| 6     | Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)                              |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 7     | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)                                        |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 8     | Баскетбол (юноши, девушки)                                               |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 9     | Волейбол (юноши, девушки)                                                |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 10    | Легкая атлетика (юноши, девушки)                                         |                         | 12                        |                           |                      |             |
|       | <b>4 семестр</b>                                                         |                         |                           |                           |                      | 64          |
| 11    | Обще-Физическая Подготовка (юноши, девушки)                              |                         | 14                        |                           |                      |             |
| 12    | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)                                        |                         | 14                        |                           |                      |             |
| 13    | Баскетбол (юноши, девушки)                                               |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 14    | Волейбол (юноши, девушки)                                                |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 15    | Легкая атлетика (юноши, девушки)                                         |                         | 12                        |                           |                      |             |
|       | <b>5 семестр</b>                                                         |                         |                           |                           |                      | 60          |
| 16    | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 17    | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)                                        |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 18    | Баскетбол (юноши, девушки)                                               |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 19    | Волейбол (юноши, девушки)                                                |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 20    | Легкая атлетика (юноши, девушки)                                         |                         | 12                        |                           |                      |             |
|       | <b>6 семестр</b>                                                         |                         |                           |                           |                      | 64          |
| 21    | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) |                         | 14                        |                           |                      |             |
| 22    | Футбол (юноши) / Фитнес (девушки)                                        |                         | 14                        |                           |                      |             |
| 23    | Баскетбол (юноши, девушки)                                               |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 24    | Волейбол (юноши, девушки)                                                |                         | 12                        |                           |                      |             |
| 25    | Легкая атлетика (юноши, девушки)                                         |                         | 12                        |                           |                      |             |

### 5.2. Лекционные занятия не предусмотрены

### 5.3. Лабораторные занятия не предусмотрены

### 5.4. Практические (семинарские) занятия

Таблица 3

| № п/п            | Наименование раздела дисциплины                  | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 семестр</b> |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1                | Обще - Физическая Подготовка<br>(юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений.<br>Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.<br>Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.                                                                                  |
| 2                | Футбол<br>(юноши)                                | Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты.<br>Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях.<br>Изучение взаимодействия в двухсторонних играх.<br>Изучение действий в товарищеской игре.<br>Развитие специальных физических качеств футболиста.                            |
| 3                | Баскетбол<br>(юноши, девушки)                    | Изучение техники владения мячом.<br>Изучение игровых действий в защите и нападении.<br>Изучение тактических действий игроков.<br>Развитие специальных физических качеств баскетболиста.<br>Изучение тренировочных игр.                                                                                                 |
| 4                | Волейбол<br>(юноши, девушки)                     | Изучение техники приема-передачи мяча.<br>Изучение техники подачи.<br>Изучение нападающих ударов.<br>Изучение тактических действий при нападении, в передвижении.<br>Развитие специальных физических качеств волейболиста.<br>Изучение тренировочных игр.                                                              |
| 5                | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки)              | Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м).<br>Изучение контрольного бега в условиях соревнований.<br>Изучение действий в эстафете 4х100.<br>Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега.<br>Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м).<br>Развитие специальных физических качеств легко - атлета. |
| 6                | Фитнес<br>(девушки)                              | Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики.<br>Изучение построения танцевальных композиций.<br>Изучение упражнений в партере.<br>Изучение упражнений стретчинга.<br>Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.                                                                            |
| <b>3 семестр</b> |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                  |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7                | Обще - Физическая<br>Подготовка<br>(юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений.<br>Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.<br>Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.                                                                                  |
| 8                | Футбол<br>(юноши)                                   | Изучение техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты.<br>Изучение тактических действий игроков в линиях и в звеньях.<br>Изучение взаимодействия в двухсторонних играх.<br>Изучение действий в товарищеской игре.<br>Развитие специальных физических качеств футболиста.                            |
| 9                | Баскетбол<br>(юноши, девушки)                       | Изучение техники владения мячом.<br>Изучение игровых действий в защите и нападении.<br>Изучение тактических действий игроков.<br>Развитие специальных физических качеств баскетболиста.<br>Изучение тренировочных игр.                                                                                                 |
| 10               | Волейбол<br>(юноши, девушки)                        | Изучение техники приема-передачи мяча.<br>Изучение техники подачи.<br>Изучение нападающих ударов.<br>Изучение тактических действий при нападении, в передвижении.<br>Развитие специальных физических качеств волейболиста.<br>Изучение тренировочных игр.                                                              |
| 11               | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки)                 | Изучение бега на короткие дистанции (60, 100м).<br>Изучение контрольного бега в условиях соревнований.<br>Изучение действий в эстафете 4х100.<br>Изучение техники прыжков в длину: с места, с разбега.<br>Изучение бега на средние дистанции (2000, 3000м).<br>Развитие специальных физических качеств легко - атлета. |
| 12               | Фитнес<br>(девушки)                                 | Изучение базовых элементов аэробики и степ – аэробики.<br>Изучение построения танцевальных композиций.<br>Изучение упражнений в партере.<br>Изучение упражнений стретчинга.<br>Изучение оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.                                                                            |
| <b>4 семестр</b> |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 13               | Обще - Физическая<br>Подготовка<br>(юноши, девушки) | Общеразвивающие комплексы упражнений.<br>Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.<br>Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.                                                                                  |

|                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14               | Футбол<br>(юноши)                                                        | <p>Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты.</p> <p>Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях.</p> <p>Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх.</p> <p>Совершенствование действий в товарищеской игре.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств футболиста.</p>                                  |
| 15               | Баскетбол<br>(юноши, девушки)                                            | <p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Совершенствование игровых действий в защите и нападении.</p> <p>Совершенствование тактических действий игроков.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста.</p> <p>Совершенствование тренировочных игр.</p>                                                                                                       |
| 16               | Волейбол<br>(юноши, девушки)                                             | <p>Совершенствование техники приема-передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники подачи.</p> <p>Совершенствование нападающих ударов.</p> <p>Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Совершенствование тренировочных игр.</p>                                                       |
| 17               | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки)                                      | <p>Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м).</p> <p>Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований.</p> <p>Совершенствование действий в эстафете 4x100.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега.</p> <p>Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м).</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета.</p> |
| 18               | Фитнес<br>(девушки)                                                      | <p>Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики.</p> <p>Совершенствование построения танцевальных композиций.</p> <p>Совершенствование упражнений в партере.</p> <p>Совершенствование упражнений стретчинга.</p> <p>Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.</p>                                                                                  |
| <b>5 семестр</b> |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 19               | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) | <p>Общеразвивающие комплексы упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств: гибкости, координации, выносливости, силы.</p> <p>Комплексы упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической подготовки.</p>                                                                                                                                             |

|                  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20               | Футбол<br>(юноши)                                                        | <p>Совершенствование техники игры: ведение мяча, удары по мячу ногой, головой, финты.</p> <p>Совершенствование тактических действий игроков в линиях и в звеньях.</p> <p>Совершенствование взаимодействия в двухсторонних играх.</p> <p>Совершенствование действий в товарищеской игре.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств футболиста.</p>                                  |
| 21               | Баскетбол<br>(юноши, девушки)                                            | <p>Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Совершенствование игровых действий в защите и нападении.</p> <p>Совершенствование тактических действий игроков.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств баскетболиста.</p> <p>Совершенствование тренировочных игр.</p>                                                                                                       |
| 22               | Волейбол<br>(юноши, девушки)                                             | <p>Совершенствование техники приема-передачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники подачи.</p> <p>Совершенствование нападающих ударов.</p> <p>Совершенствование тактических действий при нападении, в передвижении.</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств волейболиста.</p> <p>Совершенствование тренировочных игр.</p>                                                       |
| 23               | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки)                                      | <p>Совершение бега на короткие дистанции (60, 100м).</p> <p>Совершенствование контрольного бега в условиях соревнований.</p> <p>Совершенствование действий в эстафете 4x100.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину: с места, с разбега.</p> <p>Совершенствование бега на средние дистанции (2000, 3000м).</p> <p>Совершенствование специальных физических качеств легко - атлета.</p> |
| 24               | Фитнес<br>(девушки)                                                      | <p>Совершенствование базовых элементов аэробики и степ – аэробики.</p> <p>Совершенствование построения танцевальных композиций.</p> <p>Совершенствование упражнений в партере.</p> <p>Совершенствование упражнений стретчинга.</p> <p>Совершенствование оздоровительных систем: йога, пилатес, боди-баланс.</p>                                                                                  |
| <b>6 семестр</b> |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 25               | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (юноши, девушки) | <p>Совершенствование упражнений производственной гимнастики.</p> <p>Совершенствование средств, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.</p> <p>Совершенствование упражнений для развития профессионально-значимых физических качеств.</p>                                                                                                                                      |

|           |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>26</b> | Футбол<br>(юноши)                   | Технические действия игроков.<br>Тактические действия игроков.<br>Обучение судейству.<br>Товарищеские игры.<br>Развитие специальных физических качеств футболиста.                                                                                        |
| <b>27</b> | Баскетбол<br>(юноши, девушки)       | Игровые действия в защите и нападении.<br>Тактические действия игроков.<br>Развитие специальных физических качеств баскетболиста.<br>Обучение судейству.<br>Тренировочные игры.                                                                           |
| <b>28</b> | Волейбол<br>(юноши, девушки)        | Техника приема-передачи мяча.<br>Техника подачи.<br>Нападающие удары.<br>Развитие специальных физических качеств волейболиста.<br>Обучение судейству.<br>Тренировочные игры.                                                                              |
| <b>29</b> | Легкая атлетика<br>(юноши, девушки) | Бег на короткие дистанции (60, 100м).<br>Контрольный бег в условиях соревнований.<br>Эстафеты 4x100.<br>Прыжки в длину: с места, с разбега.<br>Бег на средние дистанции (2000, 3000м).<br>Контрольный бег в условиях соревнований.<br>Обучение судейству. |
| <b>30</b> | Фитнес<br>(девушки)                 | Самостоятельное составление: танцевальных композиций, силового партера, стретчинга.<br>Оздоровительные системы: йога, пилатес, боди-баланс.                                                                                                               |

## 6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

Самостоятельная работа по «Прикладной физической культуре» для студентов не предусмотрена.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Контрольные тестовые нормативы ОФП для оценки практического раздела дисциплины к рубежной аттестации.

Таблица 4

#### юноши

| Нормативы              |                                                                   | Аттестационные баллы |       |       |       |       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|
|                        |                                                                   | 10                   | 8     | 6     | 4     | 2     |
| 1<br>рубеж.<br>аттест. | Бег 100 м /сек./                                                  | 13.2                 | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
|                        | Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./ | 20                   | 15    | 10    | 8     | 0     |
|                        | Прыжок в длину с места /см. /                                     | 250                  | 240   | 230   | 223   | 215   |
| 2<br>рубеж.<br>аттест. | Бег 3000 м /мин. сек./                                            | 12.00                | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
|                        | Силовой переворот в упор на перекладине /кол-во раз/              | 8                    | 5     | 3     | 2     | 1     |
|                        | Подтягивание на перекладине /кол-во раз/                          | 15                   | 12    | 9     | 7     | 5     |

Таблица 5

#### девушки

| Нормативы              |                  | Аттестационные баллы |      |      |      |      |
|------------------------|------------------|----------------------|------|------|------|------|
|                        |                  | 10                   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 1<br>рубеж.<br>аттест. | Бег 100 м /сек./ | 15.7                 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |

|                                 |                                                                                                         |       |       |       |       |       |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                 | Тест на гибкость: наклон вперед стоя с выпрямленными ногами /см./                                       | 20    | 15    | 10    | 8     | 0     |
|                                 | Прыжок в длину с места /см./                                                                            | 190   | 180   | 168   | 160   | 150   |
| <b>2<br/>рубеж.<br/>аттест.</b> | Бег 2000 м /мин.сек./                                                                                   | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
|                                 | Пресс: Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой /кол–во раз/ | 60    | 50    | 40    | 30    | 20    |
|                                 | Отжимание: Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамье /кол–во раз/                               | 18    | 15    | 12    | 9     | 7     |

### Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями студентов.

(юноши и девушки)

Таблица 6

| Контрольные упражнения          |                                                                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1<br/>рубеж.<br/>аттест.</b> | Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см).               |
|                                 | Подтягивание на перекладине (мужчины).                                                            |
|                                 | Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине ,руки за головой, ноги закреплены (женщины). |
|                                 | Прыжки в длину с места.                                                                           |
|                                 | Бег 100м.                                                                                         |

|                                 |                                                                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2<br/>рубеж.<br/>аттест.</b> | Бег: мужчины – 3 км, (без учета времени).<br>женщины – 2 км. (без учета времени). |
|                                 | Тест Купера (12-минутное передвижение).                                           |
|                                 | Упражнения с мячом.                                                               |
|                                 | Упражнения на гибкость.                                                           |
|                                 | Упражнения со скакалкой.                                                          |

### 7.2 Вопросы к зачету для студентов с ограниченными физическими возможностями и временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре.

2 семестр

1 аттестация (на выбор):

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

## **2 аттестация (на выбор):**

- Средства восстановления организма после физической нагрузки.
- Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм.
- Основные стороны подготовки спортсмена.

## **3 семестр**

### **1 аттестация (на выбор):**

- Оценка и коррекция телосложения.
- Формирование правильной осанки.
- Закаливание – одно из средств укрепления здоровья.

### **2 аттестация (на выбор):**

- Корректирующая гимнастика для глаз.
- Раздельное питание.
- Лечебная физкультура при заболевании гипертонией.

## **4 семестр**

### **1 аттестация (на выбор):**

- Лечебная физкультура при заболевании сколиозом.
- Лечебная физкультура при заболевании миопией.
- Лечебная физкультура при заболевании гастритом.

### **2 аттестация (на выбор):**

- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Национальные виды спорта и игры.

## **5 семестр**

### **1 аттестация (на выбор):**

- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

### **2 аттестация (на выбор):**

- Значение двигательной активности для здоровья человека.
- Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
- Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

## **6 семестр**

### **1 аттестация (на выбор):**

- Возрастные особенности двигательных качеств.
- Методы развития силы.
- Развитие выносливости.

### **2 аттестация (на выбор):**

- Развитие быстроты.
- Развитие гибкости.
- Методики оценки усталости и утомления.

### 7.3 Текущий контроль

Практическое индивидуальное или групповое задание, для закрепления навыков оценки физической подготовки, признаков утомления. С учетом методик здоровьесберегающих технологий (баллы идут в учет текущей аттестации).

Групповая или индивидуальная работа. Конструирование тренировочного занятия, в заданных параметрах, с учетом изученных методик.

### 7.4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

| Планируемые результаты освоения компетенции                                                                                                                                                                                           | Критерии оценивания результатов обучения |                                      |                                                          |                                               | Наименование оценочного средства |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                       | менее 41 баллов (неудовлетворительно)    | 41-60 баллов (удовлетворительно)     | 61-80 баллов (хорошо)                                    | 81-100 баллов (отлично)                       |                                  |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                         |                                          |                                      |                                                          |                                               |                                  |
| <b>Знать:</b><br>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. | Фрагментарные знания                     | Неполные знания                      | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания   | Сформированные систематические знания         | Тестовые задания                 |
| <b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.                  | Частичные умения                         | Неполные навыки                      | Умения полные, допускаются небольшие ошибки              |                                               |                                  |
| <b>Владеть:</b><br>средствами и методиками, направленными на повышения работоспособности, сохранения и                                                                                                                                | Частичное владение навыками              | Несистематическое применение навыков | В систематическом применении навыков допускаются пробелы | Успешное и систематическое применение навыков |                                  |

|                         |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|
| укрепления<br>здоровья. |  |  |  |  |  |
|                         |  |  |  |  |  |

## 8. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Форма проведения текущей аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей в форме тестирования.

При тестировании для слабовидящих студентов используются фонды оценочных средств с укрупненным шрифтом. На зачет приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и обучающиеся инвалиды обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебные пособия для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: - для слепых: задания для выполнения на семинарах и практических занятиях оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом; письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо 14 надиктовываются ассистенту;
- 2) обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых; - для слабовидящих: обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; задания для выполнения заданий оформляются увеличенным шрифтом; 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: - для глухих и слабослышащих: обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; предоставляются услуги сурдопереводчика; - для слепоглухих допускается присутствие ассистента, оказывающего услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);
- 3) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих лекции и семинары, проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме;

- 4) 4) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: - для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей: письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; выполнение заданий (тестов, контрольных работ), проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме путем опроса, беседы с обучающимся.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература:**

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. — М.: Советский спорт, 2015. — 312 с.
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
4. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
5. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
6. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
7. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. — М.: Владос, 2014. — 512 с.

### **Интернет ресурсы:**

8. <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.РГУФКСМиТ.
9. <https://lib.herzen.spb.ru/m/marcweb> - Электронная библиотека им. А. И. Герцена

## **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **Крытые спортивные сооружения:**

**1. Спортивный игровой зал (I корпус)**

*Дополнительные помещения*

- инвентарная
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- шахматный клуб

**2. Зал борьбы и бокса (III корпус)**

*Дополнительные помещения*

- склад спортивного инвентаря
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- тренерская

**3. Игровой зал, тренажерный зал, зал для боевых искусств (Дворец спорта ГГНИ)**

*Дополнительные помещения*

- сауна
- мужская и женская раздевалки с душевыми и санузлом
- тренерская

### **Открытые спортивные сооружения: (III корпус)**

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- волейбольная площадка;
- гимнастический городок;
- площадка для мини-футбола;
- беговые дорожки 400м, 100м;
- сектор для прыжков в длину с разбега;

*Дополнительные помещения*

- две раздевалки;
- тренерская;



**Составитель:**

Ст.преподаватель каф. «Физическое воспитание» \_\_\_\_\_  Х.А.Висаитова

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. кафедрой «Физическое воспитание» \_\_\_\_\_  А.Х.Мамадиев

Зав.кафедрой «Теплотехника и гидравлика» \_\_\_\_\_ Р.А-В.Турлуев

Директор ДУМР



М.А.Магомаева

