

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Нововоронежский политехнический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(НВПИ НИЯУ МИФИ)**

УТВЕРЖДЕНА:

Руководителем НВПИ НИЯУ МИФИ

  
Е.Н. Булатова  
« 17 »  2023 г.  


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Общая физическая подготовка»

**Направление подготовки:** 14.03.01 Ядерная энергетика и теплофизика

**Наименование образовательной программы:** Эксплуатация, техническое обслуживание и ремонт оборудование АЭС

**Уровень образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очное

Нововоронеж 2023 г.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 кредита, 328 часов.**

***Контактная работа* 328 часов**

**практические занятия 328 часов**

**Форма отчетности:** 1,2,3,4,5,6

**Зачет, зачет с оценкой -7 семестр семестр**

**Курсы: 1-4**

**Семестры: 1-7**

# **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Цель дисциплины:**

*Целью* физического воспитания студентов является формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## **1.2. Задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- 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;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО**

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к Дисциплины (модули) по выбору 7 (ДВ.7) Блока 1. Изучается в 1 – 7 семестре. Для освоения данной дисциплины требуется знание биологии и ОБЖ полученных в рамках программ общеобразовательных учреждений.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Общая физическая подготовка», помогут студентам при изучении дисциплины «Физическая культура», а также в дальнейшей профессиональной деятельности.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование следующей компетенции:



V- Объём выполненной работы: 1 час–0,5 баллов. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 2 семестр обучения студенты должны набрать 50 баллов. За 1 курс обучения студенты должны набрать 100 баллов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. Работы	Лаб. Работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			
<b>Семестр 3</b>										
1	Легкая атлетика	1-8		24	-	-	-	1-8V	8-КН	12
2	Силовая подготовка	9-12		12	-	-	-	9-11V	12-КН	6
3	Спортивные игры	13-17		12	-	-	-	13-15V	16-КН	6
4	Итого за семестр			48						50

V- Объём выполненной работы: 1 час –0,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 3 семестр обучения студенты должны набрать 50 баллов.

<b>Семестр 4</b>										
1	Спортивные игры	1-4		12	-	-	-	1-3V	4-КН	6
2	Силовая подготовка	5-8		12	-	-	-	5-7V	8-КН	6
3	Легкая атлетика	9-17		24	-	-	-	9-15V	16-КН	12
4	зачет									0
5	Итого за семестр			48						50
6	Итого за 2 курс									100

V- Объём выполненной работы: 1 час – 0,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 4 семестр обучения студенты должны набрать 50 баллов. За 2 курс обучения студенты должны набрать 100 баллов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. Работы	Лаб. Работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			
<b>Семестр 5</b>										
1	Легкая атлетика	1-8		24	-	-	-	1-8V	8-КН	36
2	Силовая подготовка	9-12		12	-	-	-	9-11V	12-КН	18
3	Спортивные игры	13-17		12	-	-	-	13-15V	16-КН	18
4	зачет									0
5	Итого за семестр			48						100

V- Объём выполненной работы: 1 час – 1,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 5 семестр обучения студенты должны набрать 100 баллов.

<b>Семестр 6</b>										
1	Спортивные игры	1-4		12	-	-	-	1-3V	4-КН	18
2	Силовая	5-8		12	-	-	-	5-7V		18

	подготовка								8-КН	12
3	Легкая атлетика	9-17		24	-	-	-	9-15V	16-КН	36
4	зачет									12
5	Итого за семестр			48						0
										100

V- Объём выполненной работы: 1 час – 1,5 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 6 семестр студенты должны набрать 100 баллов.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Максимальный балл за раздел
			Лекции	Практ. работы	Лаб. работы	В т.ч. в ИФ	Самостоятельная работа			
<b>Семестр 7</b>										
1	Легкая атлетика	1-8		24	-	-	-	1-8V	8-КН	48
2	Силовая подготовка	9-12		8	-	-	-	9-11V	12-КН	16
3	Спортивные игры	13-17		8	-	-	-	13-15V	16-КН	16
4	зачет									4
5	Итого за семестр			40						0
										100

V- Объём выполненной работы: 1 час – 2 балла. КН-контрольный норматив от 1 до 4 баллов. За 7 семестр студенты должны набрать 100 баллов.

## 4.2. Содержание дисциплины

### 4.2.1 Наименование тем, их содержание и объём в часах

#### Практический раздел.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной деятельности.

### 4.2.2 Темы практических занятий

#### Семестр 1

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование занятий	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях. Специальные легкоатлетические упражнения	2
		Обучение техники бега на короткие дистанции	2
		Обучение техники высокого старта, низкого старта	2
		Совершенствование техники высокого	2

		и низкого старта	
		Обучение техники спортивной и ускоренной ходьбы	2
		Обучение техники бега на средние дистанции	2
		Развитие скоростной выносливости. Бег на средние дистанции.	2
		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2
		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2
		Контрольный норматив: 300м (дев), 500м (юн)	2
		Контрольный норматив: бег 60 м	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000 м (юн).	2
2.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений для мышц рук.	2
		Комплекс упражнений для мышц груди.	2
		Комплекс упражнений для мышц живота, спины, ног.	2
		Комплекс силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.	2
		Контрольный норматив: подтягивание	2
		Контрольный норматив: наклон вниз из положения стоя на скамейке, прыжки на скакалке.	2
3.	Спортивные игры (волейбол)	Обучение и совершенствование передачи мяча сверху.	2
		Обучение и совершенствование передачи мяча снизу.	2
		Обучение и совершенствование нижней передачи над собой.	2
		Обучение и совершенствование нижнему приему мяча.	2
		Обучение и совершенствование передачи сверху в парах на удержание мяча.	2
		Контрольный норматив: удержание мяча над собой сверху.	2

## Семестр 2

1.	Спортивные игры (баскетбол)	Обучение основным элементам техники баскетбола.	2
		Обучение техники владения мячом.	2
		Обучение приемам ведения мяча различным способом.	2

		Обучение броскам в корзину со средней дистанции.	2
		Обучение штрафному броску.	2
		Контрольный норматив: штрафной бросок.	2
2.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений для мышц рук.	2
		Комплекс упражнений для мышц живота, спины, ног.	2
		Комплекс упражнений для мышц груди.	2
		Комплекс силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.	2
		Контрольный норматив: отжимания.	2
		Контрольный норматив: пресс, подтягивание.	2
4.	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег до 2000 м.	2
		Кроссовая подготовка. Бег до 2400 м.	2
		Кроссовая подготовка. Бег до 3000 м.	2
		Совершенствование скоростно-силовых качеств в беге на короткие дистанции.	2
		Совершенствование техники низкого старта.	2
		Обучение технике и тактике финиширования и прохождения дистанции.	2
		Обучение и совершенствование техники высокого старта.	2
		Обучение специальным беговым упражнениям.	2
		Обучение технике прыжка в длину с места.	2
		Контрольный норматив: прыжок в длину с места.	2
		Контрольный норматив: бег 60 м.	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000м (юн).	2

### Семестр 3

1.	Легкая атлетика	Совершенствование техники низкого старта.	2
		Совершенствование техники высокого старта.	2
		Обучение технике метания.	2
		Совершенствование техники метания.	2
		Обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м.	2



		Развитие скоростно-силовых качеств в беге на средние дистанции.	2
		Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2
		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	2
		Контрольный норматив: 60 м.	2
		Контрольный норматив: прыжок в длину с места.	2
		Контрольный норматив: 2000 м (дев), 3000 м (юн).	2
2.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений для мышц рук.	2
		Комплекс упражнений для мышц груди.	2
		Комплекс упражнений для мышц живота, спины, ног.	2
		Комплекс силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.	2
		Контрольный норматив: подтягивание. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: наклон вниз из положения стоя на скамейке, прыжки на скакалке.	2
3.	Спортивные игры (волейбол)	Обучение и совершенствование технике передач в парах.	2
		Обучение и совершенствование техники передач над собой.	2
		Обучение нападающему удару с собственного подброса.	2
		Обучение нападающему удару в прыжке с передачи партнера.	2
		Обучение и совершенствование нападению с передачи партнера через сетку в прыжке.	2
		Контрольный норматив: передачи в парах (1 мин).	2

#### Семестр 4

1.	Спортивные игры (баскетбол)	Основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в защите.	2
		Передачи и ловля баскетбольного мяча в движении. Учебная игра.	2
		Основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в	2

		защите.	
		Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Учебная игра.	2
		Штрафной бросок. Отработка защитных действий. Учебная игра.	2
		Двусторонняя игра с использованием тактических действий в защите. Контрольный норматив: ведение мяча.	2
2.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений с гантелями для мышц туловища и нижних конечностей. Спортивные игры по выбору.	2
		Комплекс упражнений для мышц груди и рук. Спортивные игры по выбору.	2
		Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины. Спортивные игры по выбору.	2
		Специальные упражнения с гантелями и облегченной гирей.	2
		Контрольный норматив: отжимания. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: пресс, подтягивание. Спортивные игры.	2
3.	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания.	2
		Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания.	2
		Кроссовая подготовка. Совершенствование техники метания.	2
		Обучение и технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м.	2
		Совершенствование технике бега на средние дистанции.	2
		Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2
		Совершенствование технике прыжка в длину с разбега.	2
		Совершенствование техники высокого старта.	2
		Совершенствование техники низкого старта.	2
		Контрольный норматив: метание.	2
		Контрольный норматив: бег 60 м.	2
		Контрольный норматив: бег 2000 м (дев), 3000м (юн).	2

**Семестр 5**

1.	Легкая атлетика	Обучение технике и тактике прохождения дистанции в беге на 500 и 1000 м.	2
		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние дистанции.	2
		Обучение технике метания способом из-за спины через плечо.	2
		Совершенствование техники метания способом из-за спины через плечо.	2
		Обучение технике прыжка в длину с разбега (полёт, приземление).	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (полёт, приземление).	2
		Кроссовая подготовка. Бег до 2000 м.	2
		Кроссовая подготовка. Бег до 2400 м.	2
		Кроссовая подготовка. Бег до 3000 м.	2
		Контрольный норматив: 60 м. Спортивные игры.	2
		Контрольный норматив: прыжок в длину с разбега.	2
Контрольный норматив: бег 3000 м (юн), 2000 м (дев).	2		
2.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений для мышц рук.	2
		Комплекс упражнений для мышц груди	2
		Комплекс упражнений для мышц живота, спины, ног.	2
		Комплекс силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.	2
		Контрольный норматив: подтягивание	2
		Контрольный норматив: наклон вниз из положения стоя на скамейке, прыжки на скакалке.	2
3.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники передач в парах.	2
		Совершенствование техники передач над собой .	2
		Обучение и совершенствование нападающего удара с собственного подброса.	2
		Обучение и совершенствование нападающего удара в прыжке с передачи партнера.	2
		Обучение и совершенствование нападению с передачи партнера через сетку в прыжке.	2

		Контрольный норматив: передачи в парах (1 мин).	2
--	--	---	---

### Семестр 6

1.	Спортивные игры (баскетбол)	Основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в нападении.	2
		Передачи и ловля баскетбольного мяча в движении. Учебная игра.	2
		Основы тактики в баскетболе. Обучение тактическим действиям в нападении.	2
		Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Учебная игра.	2
		Штрафной бросок. Отработка защитных действий. Учебная игра.	2
		Двусторонняя игра с использованием тактических действий в защите Контрольный норматив: штрафной бросок.	2
2.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений для мышц рук.	2
		Комплекс упражнений для мышц груди.	2
		Комплекс упражнений для мышц живота, спины, ног.	2
		Комплекс силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.	2
		Контрольный норматив: подтягивание	2
		Контрольный норматив: наклон вниз из положения стоя на скамейке, прыжки на скакалке.	2
3.	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег до 2200 м.	2
		Кроссовая подготовка. Бег до 2600 м.	2
		Кроссовая подготовка. Бег до 3000 м.	2
		Специальные и подготовительные упражнения метателя. Обучение техники метания с места.	2
		Обучение и совершенствование техники метания с разбега.	2
		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние дистанции.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
		Совершенствование техники низкого	2

		старта.	
		Совершенствование техники высокого старта.	2
		Контрольный норматив: 2000 м (дев), 3000 м (юн).	2
		Контрольный норматив: бег 60 м, прыжок в длину с разбега.	2

### Семестр 7

1.	Легкая атлетика	Повторение техники низкого, высокого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
		Техника низкого старта. Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	2
		Совершенствование техники метания с места. Развитие скорости.	2
		Совершенствование техники метания с разбега. Развитие быстроты.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростной выносливости.	2
		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости.	2
		Сдача контрольных нормативов: метание, прыжок в длину с разбега	2
		Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорениями.	2
		Развитие выносливости. Кроссовый бег в равномерном темпе.	2
		Контрольный норматив: бег на 3000 м (юн), 2000 м (дев)	2
2.	Силовая подготовка	Комплекс упражнений для мышц рук.	2
		Комплекс упражнений для мышц груди.	2
		Комплекс упражнений для мышц живота, спины, ног.	2
		Контрольный норматив: прыжки на скакалке, подтягивание.	2
3.	Спортивные игры (волейбол)	Передачи в парах на месте, в движении. Подача мяча. Двусторонняя игра.	2
		Технические действия в игре волейбол. Двусторонняя игра с заданием.	2
		Технические действия в игре волейбол. Двусторонняя игра.	2
		Двусторонняя игра в волейбол.	2

		Контрольный норматив: передачи в парах (1 мин. юн), жонглирование мяча над собой (дев).	
--	--	---	--

4.2.3 Темы лабораторных занятий, их содержание и объем в часах.  
Лабораторные занятия рабочим учебным планом не предусмотрены.

4.3 Организация самостоятельной работы студентов.  
Самостоятельная работа студентов учебным планом не предусмотрена.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

5.1. В учебном процессе используются традиционные – образовательные и здоровьесберегающие технологии.

В традиционных технологиях применяются:

- групповые занятия;
- индивидуальные;
- дифференцированный и индивидуальный подход (к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств);
- технологию раздельного обучения.

В технологии здоровьесбережения применяются:

- стимулирующие (позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы);
- защитно-профилактические (это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключая травматизм);
- компенсаторно-нейтрализующие технологии (это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности занятий).

5.2. Информационные технологии:

Обеспечивают у занимающихся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье:

- MS Office 2010-MS Dream Spark.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО, ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (АННОТАЦИЯ)**

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

6.1.1 УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для человека и общества; научно-практические основы

физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

УК-7 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 6.1.2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства		
			текущий контроль	рубежный контроль	промежуточная аттестация
Осенний семестр					
1.	Легкая атлетика	УК-7	V	КН	-
2.	Силовая подготовка	УК-7	V	КН	-
3.	Спортивные игры	УК-7	V	КН	-
Весенний семестр					
1.	Спортивные игры	УК-7	V	КН	-
2.	Силовая подготовка	УК-7	V	КН	-
3.	Легкая атлетика	УК-7	V	КН	-

V-объем выполненной работы, КН-контрольный норматив

#### 6.2. Оценочные средства для входной, текущей и промежуточной аттестации (аннотация).

##### **Юноши:**

виды упражнений	баллы	I курс	II курс	III курс	IV курс
60 метров	4	8,3	8,3	8,3	8,3
	3	8,6	8,6	8,6	8,6
	2	8,9	8,9	8,9	8,9
	1	9,1	9,1	9,1	9,1
500 метров	4	1.40.0	1.35.0	1.35.0	1.35.0
	3	1.45.0	1.40.0	1.40.0	1.40.0

	2	1.50.0	1.45.0	1.45.0	1.45.0
	1	1.55.0	1.50.0	1.50.0	1.50.0
3000 метров	4	13.00.0	13.00.0	13.00.0	13.00.0
	3	13.30.0	13.30.0	13.30.0	13.30.0
	2	14.00.0	14.00.0	14.00.0	14.00.0
	1	14.30.0	14.30.0	14.30.0	14.30.0
пресс	4	10	12	12	12
	3	8	10	10	10
	2	6	8	8	8
	1	4	6	6	6
подтягивание	4	12	13	13	13
	3	10	10	10	10
	2	8	9	9	9
	1	6	8	8	8
брусья	4	12	14	14	14
	3	10	12	12	12
	2	8	10	10	10
	1	6	9	9	9
скакалка	4	120	130	140	140
	3	110	120	130	130
	2	100	110	120	120
	1	90	100	110	110
гибкость	4	13	13	13	13
	3	7	7	7	7
	2	6	6	6	6
	1	0	0	0	0
Передачи сверху над собой (1 курс), передачи в парах (сверху) – 2 курс, передачи в парах сверху через сетку (3- 4 курс)	4	20	20	20	20
	3	15	15	15	15
	2	10	10	10	10
	1	5	5	5	5
броски со штрафной линии (10 бросков)	4	5	5	5	5
	3	4	4	4	4
	2	3	3	3	3
	1	2	2	2	2

### **Девушки:**

виды упражнений	баллы	I курс	II курс	III курс	IV курс
60 метров	4	9,6	9,6	9,6	9,6
	3	10,0	10,0	10,0	10,0
	2	10,5	10,5	10,5	10,5
	1	11,0	11,0	11,0	11,0
300 метров	4	1.10.0	1.05.0	1.05.0	1.05.0
	3	1.15.0	1.10.0	1.10.0	1.10.0
	2	1.20.0	1.15.0	1.15.0	1.15.0
	1	1.25.0	1.20.0	1.20.0	1.20.0
	4	11.00.0	10.45.0	10.45.0	10.45.0



2000 метров	3	11.35.0	11.15.0	11.15.0	11.15.0
	2	12.00.0	12.00.0	12.00.0	12.00.0
	1	13.30.0	13.30.0	13.30.0	13.30.0
пресс	4	40	45	45	45
	3	30	40	40	40
	2	25	35	35	35
	1	20	30	30	30
подтягивание	4	15	18	18	18
	3	10	15	15	15
	2	8	11	11	11
	1	6	9	9	9
отжимания от скамейки (1 курс) отжимания от пола (2, 3, 4 курс)	4	16	12	12	12
	3	12	10	10	10
	2	10	8	8	8
	1	8	6	6	6
скакалка	4	120	130	140	140
	3	110	120	130	130
	2	100	110	120	120
	1	90	100	110	110
гибкость	4	16	16	16	16
	3	11	11	11	11
	2	8	8	8	8
	1	0	0	0	0
Передачи сверху над собой (1 курс), передачи в парах (сверху) – 2 курс, передачи в парах сверху через сетку (3-4 курс)	4	20	20	20	20
	3	15	15	15	15
	2	10	10	10	10
	1	5	5	5	5
броски со штрафной линии (10 бросков)	4	5	5	5	5
	3	4	4	4	4
	2	3	3	3	3
	1	2	2	2	2

6.2.1 Критерии оценки знаний по дисциплине «Физическая культура (элективная дисциплина)» для обучающихся с ОВЗ, относящихся к специальной медицинской группе, временно освобождённых от практических занятий по медицинским показаниям:

- за участие в соревнованиях в качестве:
  - болельщика – 3 балла;
  - судьи – 4 балла;
- написание и защита реферата – 30 баллов.

### 6.3. Критерии оценки знаний по дисциплине:

Итоговая сумма баллов	Оценка по 4-бальной шкале	Отметка о зачете	Оценка ECTS	Градации
90-100	отлично	зачтено	A	отлично
85-89	хорошо		B	очень хорошо
75-84			C	хорошо
70-74			D	удовлетворительно
65-69	удовлетворительно		E	посредственно
60-64			F	неудовлетворительно
ниже 60	неудовлетворительно	не зачтено		

Зачтено «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.

Зачтено «Очень хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

Зачтено «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Зачтено «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.

Зачтено «Посредственно» - теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены,

либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.

Не зачтено «Неудовлетворительно» - содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### 7.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература:

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
3. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 64 с. — 978-5-00032-250-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
4. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

б) Дополнительная литература:

5. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
6. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> (дата обращения: 19.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — 978-5-4486-0131-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>
8. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. — 335 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75390.html>
9. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. — Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 445 с. : ил.

10. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. – Изд. 2-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 253 с. : ил.

7.2 Учебным планом самостоятельная работа студентов по дисциплине «Общая физическая подготовка» не предусмотрена, в связи с чем учебно - методический комплекс не разработан.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для обеспечения учебного процесса НВПИ имеет:

### Спортивный зал

#### Волейбольная и баскетбольная площадки;

стенка гимнастическая – 10 шт.;

скамейка гимнастическая – 10 шт.;

канат для перетягивания – 1 шт.;

устройство для установки гимнастических. колец, перекладины;

электронное табло;

Акустическая система (комплект) 1-шт.

Принтер Samsung ML-1860 -1 шт.

#### Снарядная комната:

- канат для перетягивания – 1 шт.;
- мат с чехлом – 6 шт.;
- гири – 3 шт.;
- стол теннисный – 1 шт.;
- мячи:
- футбольный – 9шт.;
- волейбольные –15 шт.;
- баскетбольные – 15 шт.

#### - Кабинет физического воспитания:

- специлитература;
- весы медицинские;
- кубки, вымпелы;
- с/стенды;

компьютер CPU Celeron – 1 шт.;

#### Раздевалка:

- мужская – 1шт.;
- женская – 1 шт.

#### Душевые комнаты:

- мужская – 1шт.;

- женская – 1шт.

#### Тренажерный зал

- велотренажер;

- тренажер – 1 шт.;
- т/турник – 1 шт.;
- штанга – 2 шт.;
- гири – 7 шт.;
- гантели – 4 шт.;
- гимнастические маты – 6 шт.;
- экспандеры, скакалки;
- стенка гимнастическая – 2 шт.;
- парта Скотта – 1 шт.;
- гриф фигурный – 1 шт.;
- скамейка гимнастическая – 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 1 шт.;
- зеркальное пано – 7 шт.

#### Лыжная база

- Лыжи ЦСТ-20 шт.
- Палки лыжные Spine-16шт.
- Ботинки лыжные Spine Gross- 16 шт.

### **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практические занятия	Посещение и активное участие в процессе практического учебного занятия. Умение составить и провести вводную часть занятия. Выполнение контрольных нормативов.