

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Стрельникова Светлана Евгеньевна
 Должность: ректор
 Дата подписания: 28.09.2026 16:46:35
 Уникальный программный ключ:
 ed7e7ef871ef28d870011250a92f17921078cc18

**Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
 «Контур Университет»**



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

С.Е. Стрельникова

15.09.2026 г.

Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план 09.03.03_ИИС_2026.plx
 09.03.03 Прикладная информатика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 2, 3, 4, 5

аудиторные занятия 128

самостоятельная работа 192

часов на контроль 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
Неделя	17 1/6		17 2/6		17 1/6		17 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	32	32	32	32	32	32	128	128
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	32	32	128	128
Контактная работа	32	32	32	32	32	32	32	32	128	128
Сам. работа	26	26	26	26	74	74	66	66	192	192
Часы на контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	8	8
Итого	60	60	60	60	108	108	100	100	328	328

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 922)

составлена на основании учебного плана:

09.03.03 Прикладная информатика

Одобрена Ученым советом вуза

Протокол от 15.09.2026 № 05.

Одобрена учебно-методической комиссией

Протокол от 10.09.2026 г. № 01

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины:
1.2	поддержание и повышение уровня функциональной и физической подготовленности обучающихся с использованием методов и средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной
1.3	Задачи изучения дисциплины:
1.4	Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, поддержание на высоком уровне развития функциональных возможностей организма .
1.5	Всестороннее развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости .
1.6	Формирование прикладных двигательных умений и навыков, необходимых в жизни и конкретной трудовой деятельности .
1.7	Создание базы для дальнейшей специальной физической подготовки (СФП) применительно к профессиональной деятельности .
1.8	Формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Знания, умения, навыки, приобретенные при освоении основной образовательной программы на предыдущем уровне образования
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Основы проектной деятельности
2.2.2	Теория решения изобретательских задач
2.2.3	Принятие управленческих решений
2.2.4	Управление знаниями и онтология

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	
УК-7.2: Умеет 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 творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1.			
1.1	Введение в общую физическую подготовку. Цели, задачи и значение ОФП в профессиональной подготовке специалиста /Пр/	2	4	
1.2	Введение в общую физическую подготовку. Цели, задачи и значение ОФП в профессиональной подготовке специалиста /Ср/	2	2	
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура как средство профилактики вредных привычек и профессиональных заболеваний /Пр/	2	4	
1.4	Основы здорового образа жизни. Физическая культура как средство профилактики вредных привычек и профессиональных заболеваний /Ср/	2	2	
1.5	Техника безопасности и гигиена физического воспитания. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой /Пр/	2	4	
1.6	Техника безопасности и гигиена физического воспитания. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой /Ср/	2	2	
1.7	Физические качества человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Методы их развития /Пр/	2	20	
1.8	Физические качества человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Методы их развития /Ср/	2	20	
1.9	/Зачёт/	2	2	
	Раздел 2.			
2.1	Гимнастика. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (с предметами и без) /Пр/	3	16	
2.2	Гимнастика. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (с предметами и без) /Ср/	3	12	
2.3	Методика развития силовых качеств. Упражнения с собственным весом /Пр/	3	16	
2.4	Методика развития силовых качеств. Упражнения с собственным весом /Ср/	3	14	
2.5	/Зачёт/	3	2	
	Раздел 3.			
3.1	Методика развития выносливости. Бег, ходьба, другие циклические упражнения /Пр/	4	16	
3.2	Методика развития выносливости. Бег, ходьба, другие циклические упражнения /Ср/	4	36	
3.3	Методика развития гибкости и координационных способностей. Упражнения на растяжку, равновесие, координацию /Пр/	4	16	
3.4	Методика развития гибкости и координационных способностей. Упражнения на растяжку, равновесие, координацию /Ср/	4	38	
3.5	/Зачёт/	4	2	
	Раздел 4.			
4.1	Методика самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных программ тренировок /Пр/	5	16	
4.2	Методика самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных программ тренировок /Ср/	5	32	

4.3	Контроль и самоконтроль физической нагрузки. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния организма /Пр/	5	16	
4.4	Контроль и самоконтроль физической нагрузки. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния организма /Ср/	5	34	
4.5	/Зачёт/	5	2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Тема 1. Введение в общую физическую подготовку. Цели, задачи и значение ОФП в профессиональной подготовке специалиста Практическое задание: Провести самодиагностику уровня физической подготовленности с использованием контрольных нормативов (отжимания, приседания, наклон вперед из положения стоя, подтягивания, бег на 100 м и 1000 м). Результаты занести в дневник самоконтроля. Сделать вывод о текущем уровне физической подготовленности и определить приоритетные направления для развития. Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура как средство профилактики вредных привычек и профессиональных заболеваний Практическое задание: Составить индивидуальный график режима дня с включением утренней гигиенической гимнастики, физкультпауз в течение рабочего дня, прогулок на свежем воздухе и тренировочных занятий не менее 3 раз в неделю. Разработать комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (нарушение осанки, гиподинамия, синдром запястного канала). Тема 3. Техника безопасности и гигиена физического воспитания. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой Практическое задание: Составить памятку по технике безопасности при проведении занятий ОФП с перечнем основных требований к спортивной одежде, обуви, инвентарю и местам занятий. Отработать правильную технику падения и страховки при выполнении упражнений на равновесие. Подготовить краткий алгоритм действий при получении травмы (растяжение, ушиб, вывих). Тема 4. Физические качества человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Методы их развития Практическое задание: Выполнить комплекс упражнений, направленных на развитие всех пяти физических качеств (по 2–3 упражнения на каждое качество). Зафиксировать результаты выполнения каждого упражнения. Проанализировать, какое качество развито лучше, какое — требует большего внимания. Составить план тренировок на месяц с акцентом на отстающее физическое качество. Тема 5. Гимнастика. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (с предметами и без) Практическое задание: Разучить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (12–15 упражнений) без предметов: наклоны, повороты, выпады, приседания, махи, упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Отработать строевые упражнения: построение в одну и две шеренги, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Выполнить тот же комплекс упражнений со скакалкой. Тема 6. Методика развития силовых качеств. Упражнения с собственным весом Практическое задание: Выполнить круговую тренировку по развитию силы, состоящую из 5–7 упражнений (отжимания, подтягивания, приседания, упражнения на пресс). Каждое упражнение выполнять в 3 подхода по 10–15 повторений. Зафиксировать количество выполненных повторений и вес отягощений. Составить план увеличения нагрузки на 4 недели с фиксацией прогресса (метод прогрессивной перегрузки). Тема 7. Методика развития выносливости. Бег, ходьба, другие циклические упражнения Практическое задание: Выполнить тест Купера — 12-минутный бег (или ходьбу) для определения уровня аэробной выносливости. Зафиксировать пройденное расстояние. Провести интервальную тренировку (чередование бега и ходьбы в течение 20–30 минут). Составить план развития выносливости на 4 недели с постепенным увеличением времени непрерывного бега. Записать результаты в дневник самоконтроля (пульс до и после нагрузки, время восстановления). Тема 8. Методика развития гибкости и координационных способностей. Упражнения на растяжку, равновесие, координацию Практическое задание: Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости (растяжка всех основных мышечных групп: ног, спины, грудных мышц, плечевого пояса) — 10–12 упражнений в статическом режиме (удержание позы 20–30 секунд). Выполнить упражнения на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по линии, балансировка). Выполнить координационные упражнения (броски и ловля мяча, жонглирование, упражнения с изменением направления движения). Зафиксировать прогресс в гибкости (измерение амплитуды движений) и координации (время выполнения упражнений). Тема 9. Методика самостоятельных занятий физической культурой. Составление индивидуальных программ тренировок Практическое задание: На основе анализа уровня физической подготовленности, поставленных целей и доступных условий составить индивидуальную программу тренировок на 6 недель. Программа должна включать: цели и задачи, периодичность занятий (не менее 3 раз в неделю), структуру занятия (разминка, основная часть, заминка), перечень упражнений с указанием дозировки (количество подходов, повторений, вес, время), контрольные точки для оценки прогресса. Представить программу в письменном виде. Тема 10. Контроль и самоконтроль физической нагрузки. Оценка уровня физической подготовленности и функционального состояния организма Практическое задание: Разработать и вести дневник самоконтроля в течение 4 недель с ежедневной фиксацией следующих

показателей: самочувствие, сон, аппетит, пульс (утром в покое и до/после тренировки), артериальное давление (при наличии тонометра), масса тела, результаты выполнения контрольных упражнений. Провести оценку уровня физической подготовленности с использованием контрольных нормативов в начале и в конце периода. Составить заключение о динамике показателей и эффективности тренировочного процесса. Оценить влияние физических нагрузок на функциональное состояние организма (проба Штанге, ортостатическая проба).

Примерный перечень вопросов к зачету:

Теоретические вопросы:

1. Цели, задачи и значение общей физической подготовки в профессиональной подготовке специалиста.
2. Понятие здорового образа жизни, его основные компоненты и значение для профессиональной деятельности.
3. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек и профессиональных заболеваний.
4. Техника безопасности при проведении занятий физической культурой. Требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий.
5. Гигиена физического воспитания. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
6. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. Первая помощь при травмах (растяжения, ушибы, вывихи).
7. Основные физические качества человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Характеристика и значение каждого качества.
8. Методы развития силы. Упражнения с собственным весом.
9. Методы развития выносливости. Циклические упражнения (бег, ходьба).
10. Методы развития гибкости. Статические и динамические упражнения на растяжку.
11. Методы развития координационных способностей. Упражнения на равновесие и координацию.
12. Методы развития быстроты. Старты, ускорения, реакция на сигнал.
13. Гимнастика как средство физического воспитания. Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами).
14. Методика самостоятельных занятий физической культурой. Структура тренировочного занятия.
15. Составление индивидуальных программ тренировок с учётом уровня физической подготовленности и условий профессиональной деятельности.
16. Понятие физической нагрузки и её виды. Интенсивность и объём нагрузки.
17. Контроль и самоконтроль физической нагрузки. Основные показатели самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, пульс.
18. Методы оценки уровня физической подготовленности. Контрольные нормативы и тесты.
19. Функциональное состояние организма. Методы оценки функционального состояния (проба Штанге, ортостатическая проба).
20. Планирование тренировочного процесса. Периодизация и принцип постепенного увеличения нагрузок.

Практические задания (демонстрация навыков):

21. Продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.
22. Продемонстрировать комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (скакалка).
23. Продемонстрировать упражнения на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя, растяжка основных мышечных групп).
24. Продемонстрировать упражнения на развитие силы (отжимания, приседания, подтягивания).
25. Продемонстрировать правильную технику бега (бег на месте, бег на короткую дистанцию).
26. Продемонстрировать упражнения на развитие координации (стойка на одной ноге с закрытыми глазами, ходьба по линии).
27. Продемонстрировать строевые упражнения (повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две).
28. Выполнить тест Купера (12-минутный бег или ходьба) для оценки уровня выносливости.
29. Выполнить контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности (отжимания, приседания, наклон вперед, подтягивания).
30. Подсчитать утренний пульс в покое и пульс после физической нагрузки. Оценить время восстановления пульса.

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрены

5.3. Фонд оценочных средств

Тестовые задания:

РАЗДЕЛ 1. ВОПРОСЫ НА СООТВЕТСТВИЕ (№ 1–6)

Инструкция: к каждому элементу из левого столбца выберите ОДИН соответствующий элемент из правого столбца. Ответ запишите в виде сочетания цифр и букв (например: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г). Каждая буква используется только один раз.

УК-7.1. Вопрос № 1. Установите соответствие между физическим качеством и упражнением для его развития:

Физическое качество Упражнение

1. Сила А. Бег на длинные дистанции
2. Выносливость Б. Наклоны вперед из положения стоя
3. Гибкость В. Отжимания от пола
4. Быстрота Г. Челночный бег

Ответ: 1 __, 2 __, 3 __, 4 __

УК-7.1. Вопрос № 2. Установите соответствие между компонентом здорового образа жизни и его описанием:

Компонент ЗОЖ Описание

1. Режим дня А. Обеспечение организма необходимыми веществами

2. Физическая активность Б. Чередование труда и отдыха, полноценный сон
3. Рациональное питание В. Отказ от табака и алкоголя
4. Отказ от вредных привычек Г. Регулярные занятия физической культурой
Ответ: 1 __, 2 __, 3 __, 4 __

УК-7.2. Вопрос № 3. Установите соответствие между видом упражнения и развиваемым качеством:

Вид упражнения Развиваемое качество

1. Приседания с отягощением А. Выносливость
2. Бег 1000 м Б. Гибкость
3. Растяжка В. Сила
4. Челночный бег Г. Ловкость и быстрота

Ответ: 1 __, 2 __, 3 __, 4 __

УК-7.1. Вопрос № 4. Установите соответствие между методом самоконтроля и его описанием:

Метод самоконтроля Описание

1. Измерение пульса А. Оценка работы сердечно-сосудистой системы
2. Проба Штанге Б. Оценка функционального состояния дыхательной системы
3. Ортостатическая проба В. Оценка гибкости позвоночника
4. Наклон вперед Г. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на изменение положения тела

Ответ: 1 __, 2 __, 3 __, 4 __

УК-7.2. Вопрос № 5. Установите соответствие между средством профилактики и его эффектом:

Средство профилактики Эффект

1. Утренняя гимнастика А. Восстановление после умственной нагрузки
2. Физкультпауза Б. Развитие выносливости
3. Прогулка на свежем воздухе В. Повышение тонуса и активизация организма
4. Кроссовый бег Г. Снятие утомления в течение рабочего дня

Ответ: 1 __, 2 __, 3 __, 4 __

УК-7.1. Вопрос № 6. Установите соответствие между этапом тренировочного занятия и его содержанием:

Этап занятия Содержание

1. Подготовительная часть А. Упражнения на развитие физических качеств
2. Основная часть Б. Ходьба, дыхательные упражнения, подведение итогов
3. Заключительная часть В. Разминка, общеразвивающие упражнения
4. Разминка Г. Упражнения для подготовки организма к нагрузке

Ответ: 1 __, 2 __, 3 __, 4 __

РАЗДЕЛ 2. ВОПРОСЫ С ОДНИМ ВЕРНЫМ ОТВЕТОМ (№ 7–14)

Инструкция: прочитайте текст, выберите правильный вариант ответа и запишите только букву выбранного варианта ответа (А, Б, В или Г).

УК-7.1. Вопрос № 7. Какое физическое качество развивается при выполнении длительного бега в равномерном темпе?

- А) Сила
Б) Быстрота
В) Выносливость
Г) Гибкость

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 8. Какова оптимальная частота занятий физической культурой для поддержания уровня физической подготовленности?

- А) 1 раз в неделю
Б) 2–3 раза в неделю
В) 5–6 раз в неделю
Г) Ежедневно по 2 часа

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 9. Какое упражнение наиболее эффективно для развития гибкости?

- А) Приседания со штангой
Б) Наклоны вперед из положения стоя
В) Подтягивания на перекладине
Г) Бег на короткие дистанции

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 10. Какой показатель используется для контроля интенсивности физической нагрузки?

- А) Частота дыхания
Б) Частота сердечных сокращений (пульс)
В) Артериальное давление
Г) Масса тела

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 11. Что относится к внутренним условиям выбора здоровьесберегающих технологий?

- А) Условия труда
- Б) Индивидуальный уровень физической подготовленности
- В) Наличие спортивной инфраструктуры
- Г) Расписание рабочего дня

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 12. Какое средство физической культуры наиболее эффективно для профилактики профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата?

- А) Регулярные занятия плаванием
- Б) Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса
- В) Занятия на тренажерах
- Г) Длительный бег

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 13. Какое физическое качество определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий?

- А) Выносливость
- Б) Сила
- В) Гибкость
- Г) Ловкость

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 14. Какой метод контроля физического состояния включает измерение пульса в покое и после нагрузки?

- А) Педагогический контроль
- Б) Самоконтроль
- В) Врачебный контроль
- Г) Тестирование

Ответ:

РАЗДЕЛ 3. ВОПРОСЫ С ОДНИМ АРГУМЕНТИРОВАННЫМ ОТВЕТОМ (№ 15–18)

Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

УК-7.1. Вопрос № 15. Какое сочетание видов физической активности наиболее эффективно для профилактики профессиональных заболеваний у специалистов, работающих в условиях гиподинамии?

- А) Только силовые упражнения
- Б) Только аэробные упражнения
- В) Сочетание аэробных и силовых упражнений с упражнениями на гибкость
- Г) Только упражнения на гибкость

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 16. Почему регулярные занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек?

- А) Занятия отнимают время
- Б) Физическая активность способствует выработке эндорфинов, снижает тягу к вредным веществам и формирует здоровый режим дня
- В) Это единственный способ
- Г) Занятия не связаны с профилактикой вредных привычек

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 17. Какой подход к выбору средств физической культуры является наиболее обоснованным для специалиста с низким уровнем физической подготовленности?

- А) Начинать с интенсивных нагрузок
- Б) Начинать с умеренных нагрузок с постепенным увеличением интенсивности
- В) Отказаться от занятий
- Г) Заниматься только один раз в месяц

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 18. Каким образом физическая культура способствует формированию здорового образа жизни?

- А) Физическая культура формирует привычку к регулярной двигательной активности, самодисциплину и ответственное отношение к здоровью
- Б) Физическая культура не влияет на образ жизни
- В) Физическая культура только развивает физические качества
- Г) Физическая культура отнимает много времени

Ответ:

РАЗДЕЛ 4. ВОПРОСЫ С НЕСКОЛЬКИМИ ВЕРНЫМИ ОТВЕТАМИ (№ 19–24)

Инструкция: прочитайте текст, выберите не менее двух правильных вариантов ответов и запишите только буквы

выбранных вариантов ответов (А, Б, В или Г).

УК-7.1. Вопрос № 19. Какие факторы необходимо учитывать при выборе здоровьесберегающих технологий?

- А) Уровень физической подготовленности
- Б) Условия профессиональной деятельности
- В) Индивидуальные особенности организма
- Г) Цвет спортивной формы

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 20. Какие компоненты здорового образа жизни способствуют профилактике профессиональных заболеваний?

- А) Регулярная физическая активность
- Б) Сбалансированное питание
- В) Полноценный сон
- Г) Постоянное увеличение рабочей нагрузки

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 21. Какие упражнения относятся к средствам развития выносливости?

- А) Бег на средние и длинные дистанции
- Б) Ходьба
- В) Плавание
- Г) Подтягивания

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 22. Какие меры относятся к профилактике профессиональных заболеваний для работников, ведущих сидячий образ жизни?

- А) Упражнения для мышц спины
- Б) Гимнастика для глаз
- В) Регулярные физкультпаузы
- Г) Отказ от перерывов

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 23. Какие упражнения относятся к средствам развития силы?

- А) Отжимания от пола
- Б) Приседания с отягощением
- В) Подтягивания
- Г) Бег на 100 метров

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 24. Какие привычки относятся к вредным и требуют профилактики?

- А) Курение
- Б) Гиподинамия
- В) Нерациональное питание
- Г) Регулярные занятия спортом

Ответ:

РАЗДЕЛ 5. ВОПРОСЫ С ОТКРЫТЫМ РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ (№ 25–35)

Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ.

УК-7.1. Вопрос № 25. Опишите структуру тренировочного занятия по общей физической подготовке и обоснуйте необходимость каждой части.

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 26. Разработайте примерный комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний у специалиста, работающего в положении сидя.

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 27. Обоснуйте выбор методов развития физических качеств для специалиста с преобладанием умственной нагрузки и гиподинамией.

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 28. Предложите план индивидуальной программы физической подготовки для специалиста с низким уровнем физической подготовленности.

Ответ:

УК-7.1. Вопрос № 29. Как оценить эффективность тренировочного процесса по общей физической подготовке?

Ответ:

УК-7.2. Вопрос № 30. Предложите аргументы для обоснования необходимости включения регулярных занятий физической культурой в режим дня специалиста в области информационных технологий.

Ответ:

УК-7.3. Вопрос № 31. Перечислите основные средства укрепления индивидуального здоровья, доступные для использования в домашних условиях, и опишите методику их применения для поддержания оптимального уровня физической подготовленности.

Ответ:

УК-7.3. Вопрос № 32. Опишите методы самоконтроля за состоянием здоровья при регулярных занятиях физической культурой. Какие субъективные и объективные показатели необходимо отслеживать?

Ответ:

УК-7.3. Вопрос № 33. Разработайте индивидуальную программу физического самосовершенствования для специалиста с низким уровнем физической подготовленности на основе средств общей физической подготовки. Укажите цели, этапы и контрольные точки.

Ответ:

УК-7.3. Вопрос № 34. Предложите комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата и профилактики нарушений осанки у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни. Обоснуйте выбор каждого упражнения.

Ответ:

УК-7.3. Вопрос № 35. Обоснуйте роль физической культуры в формировании здорового образа жизни и повышении профессиональной работоспособности специалиста. Какие долгосрочные эффекты регулярных занятий физической культурой влияют на сохранение здоровья?

Ответ:

5.4. Перечень видов оценочных средств и критерии оценивания

Контроль результатов освоения дисциплины является формой управления качеством образования.

Контроль результатов освоения дисциплины осуществляется в виде текущего контроля и промежуточной аттестации (зачета по окончании каждого семестра).

Система текущего контроля включает:

1. контроль работы обучающихся на лекционных и практических занятиях;
2. контроль участия в совместной работе группы;
3. контроль выполнения индивидуальных заданий;
4. контроль выполнения обучающимися заданий для самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета в каждом семестре, который проводится в устной либо письменной форме.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определить общий уровень освоения дисциплины в целом;
2. определить уровень основных знаний по каждой теме курса;
3. объективизировать результат контроля, минимизировать возможную субъективность преподавателя.

Критерии и рубрики оценивания Элемент контроля/Критерий/Индикаторы/Уровни (0–5)/Комментарий к уровню «5»

Тема 1. Введение в общую физическую подготовку

Элемент контроля: Дневник самоконтроля и выводы / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент провел самодиагностику уровня физической подготовленности с использованием всех указанных контрольных нормативов; результаты занесены в дневник самоконтроля; сделан обоснованный вывод о текущем уровне физической подготовленности; определены приоритетные направления для развития; работа выполнена аккуратно и в срок.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Элемент контроля: Индивидуальный график режима дня и комплекс упражнений / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент составил индивидуальный график режима дня с включением всех обязательных элементов (утренняя гимнастика, физкультпаузы, прогулки, тренировки 3 раза в неделю); разработал комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (нарушение осанки, гиподинамия, синдром запястного канала); все рекомендации обоснованы и реалистичны; работа оформлена в соответствии с требованиями.

Тема 3. Техника безопасности и гигиена физического воспитания

Элемент контроля: Памятка и алгоритм действий / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент составил памятку по технике безопасности с полным перечнем требований к спортивной одежде, обуви, инвентарю и местам занятий; отработал правильную технику падения и страховки; подготовил алгоритм действий при получении травмы (растяжение, ушиб, вывих); материал изложен четко, структурированно и доступно.

Тема 4. Физические качества человека

Элемент контроля: Комплекс упражнений и план тренировок / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент выполнил комплекс упражнений на все пять физических качеств (по 2–3 упражнения на каждое); зафиксировал результаты; провел анализ и определил отстающее качество; составил реалистичный план тренировок на месяц с акцентом на отстающее качество; работа структурирована и обоснована.

Тема 5. Гимнастика. Строевые упражнения

Элемент контроля: Выполнение комплекса упражнений / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент разучил и выполнил комплекс общеразвивающих упражнений (12–15 упражнений) без предметов; отработал строевые упражнения (построение, повороты, перестроение); выполнил комплекс упражнений со скакалкой; техника выполнения правильная,

ошибки отсутствуют или минимальны.

Тема 6. Методика развития силовых качеств

Элемент контроля: Круговая тренировка и план увеличения нагрузки / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент выполнил круговую тренировку из 5–7 упражнений (отжимания, подтягивания, приседания, упражнения на пресс) в 3 подхода по 10–15 повторений; зафиксировал результаты; составил реалистичный план увеличения нагрузки на 4 недели с фиксацией прогресса; работа выполнена аккуратно и в срок.

Тема 7. Методика развития выносливости

Элемент контроля: Тест Купера и план развития выносливости / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент выполнил тест Купера (12-минутный бег или ходьба); зафиксировал пройденное расстояние; провел интервальную тренировку; составил реалистичный план развития выносливости на 4 недели; вел дневник самоконтроля с фиксацией пульса до и после нагрузки, времени восстановления; работа выполнена в соответствии с требованиями.

Тема 8. Методика развития гибкости и координационных способностей

Элемент контроля: Комплекс упражнений на гибкость и координацию / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент выполнил комплекс упражнений на развитие гибкости (10–12 упражнений в статическом режиме); выполнил упражнения на равновесие и координацию; зафиксировал прогресс в гибкости (измерение амплитуды движений) и координации (время выполнения упражнений); работа выполнена в соответствии с требованиями.

Тема 9. Методика самостоятельных занятий физической культурой

Элемент контроля: Индивидуальная программа тренировок / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент составил индивидуальную программу тренировок на 6 недель на основе анализа уровня физической подготовленности и поставленных целей; программа включает цели и задачи, периодичность занятий, структуру занятия (разминка, основная часть, заминка), перечень упражнений с указанием дозировки, контрольные точки для оценки прогресса; программа реалистична и обоснована; оформлена в письменном виде.

Тема 10. Контроль и самоконтроль физической нагрузки

Элемент контроля: Дневник самоконтроля и заключение / УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 / 0 / 3 / 5 / Студент разработал и вел дневник самоконтроля в течение 4 недель с ежедневной фиксацией всех указанных показателей (самочувствие, сон, аппетит, пульс, артериальное давление, масса тела); провел оценку уровня физической подготовленности с использованием контрольных нормативов в начале и в конце периода; выполнил функциональные пробы (Штанге, ортостатическая); составил обоснованное заключение о динамике показателей и эффективности тренировочного процесса.

Тест

Корректность ответов на вопросы / % → балл / $\geq 90\%$ правильных ответов — 5; 75–89% — 4; 60–74% — 3; $< 60\%$ — 2.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491312>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566357>
3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588465>
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебник для вузов / под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587847>
5. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373>
6. Зайцев, А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675>

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Сетевые ресурсы Государственного автономного учреждения культуры Свердловской области «Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского». Режим доступа: https://book.uraic.ru/el_library/resursy_dostup
Э2	Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа: https://urait.ru/
Э3	Научная библиотека Cyberleninka. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Операционная система Astra Linux
6.3.1.2	Офисная система LibreOffice
6.3.1.3	Контур.Класс
6.3.1.4	Контур.Толк

6.3.1.5	IS:Университет ПРОФ
6.3.1.6	Среда электронного обучения 3LK (русский Moodle)

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)	
7.1	Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:
7.2	Адрес (местоположение) учебных аудиторий Перечень оборудования и технических средств обучения
7.3	Свердловская область, г.о. город Екатеринбург, г. Екатеринбург, ул. Малопрудная, стр. 5/4, помещение № 44 (спортзал) площадью 361,8 м²
7.4	Гимнастические маты / коврики – 6 шт.
7.5	Перекладина (для подтягиваний) – 2 шт.
7.6	Шведская стенка 4 пролёта (на всю группу) – 1 шт.
7.7	Гимнастическая скамья (для наклона вперёд) – 2 шт.
7.8	Мяч – 10 шт.
7.9	Скакалка – 12 шт.
7.10	Секундомер – 2 шт.
7.11	Измерительная лента (для прыжков в длину) – 2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Для успешного освоения дисциплины рекомендуется ознакомиться с рабочей программой, целями и задачами дисциплины, её связями с другими дисциплинами образовательной программы. Также рекомендуется изучить основную и дополнительную литературу, перечень заданий. При пропуске занятия самостоятельно изучить материал и предоставить преподавателю отчёт по пропущенной теме в часы индивидуальных консультаций. Рекомендуемый недельный двигательный режим обучающегося – не менее девяти часов, предусматривающий минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Самостоятельная работа организуется в форме внеучебных занятий: • выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня; • занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам; • самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом; • участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.