



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
КГЭУ «КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)



Директор ИЦТЭ  
Ю.В. Торкунова  
«28» \_10\_ 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Общая физическая подготовка

*(Наименование дисциплины в соответствии с РУП)*

Направление подготов- 38.03.02 «Менеджмент»  
ки *(Код и наименование направления подготовки)*

Направленность (профиль) Менеджмент организации

*(Наименование направленности (профиля) образовательной программы)*

Квалификация Бакалавр  
*(Бакалавр / Магистр)*

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), приказ Министерства образования и науки РФ от 12 января 2016 г. N 7(ред.13.07.2016г).

Программу разработал(и):

Доцент, к. пед. наук, доцент  Севодин С.В.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физическое воспитание, протокол № 2 от 26.10.2020

Заведующий кафедрой Жукова И.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Менеджмент, протокол № 3 от 09.10.2020

Заведующий кафедрой Махиянова А.В.

Программа одобрена на заседании методического совета института Цифровых технологий и экономики, протокол № 2 от 26.10.2020 г.

Зам. директора ИЦТЭ  В.В. Косулин

Программа принята решением Ученого совета института Цифровых технологий и экономики, протокол № 2 от 26.10.2020 г.

Согласовано:

Руководитель ОПОП



/ Тимофеев Р.А./

## 1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины заключается в формирование 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.

Задачами дисциплины являются:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- понимание социальной значимости общей физической подготовки и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- 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 и спорте;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов

Компетенции, формируемые у обучающихся, запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с дескрипторами достижения компетенций:

| Код и наименование компетенции   | Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)  |
|--|--|
| ОК-7<br>способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <i>Знать:</i><br>Методику и методы организации и проведения индивидуальных занятий, направленных на укрепление здоровья поддержания физической подготовленности. (З1)<br><i>Уметь:</i><br>Уметь технически правильно составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. (У1)<br><i>Владеть:</i><br>Методикой составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений. (В1) |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по всем направ-

лениям подготовки.

Для освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: понимание и анализ личностно значимых морфо-функциональных проблем;

Уметь: самоконтроль состояние здоровья, с учетом индивидуальных особенностей;

Владеть: знания о физических качествах и способностях, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (ЗЕ), всего 328 часов, из которых 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 0 час. занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 328 час. групповые и индивидуальные консультации 0 час, прием экзамена (КПА), зачета с оценкой - 0 час, самостоятельная работа обучающегося 0 час.

| Вид учебной работы  | Всего<br>ЗЕ | Все-<br>го<br>ча-<br>сов | Семестр(ы)* |    |    |    |    |
|---|-------------|--------------------------|-------------|----|----|----|----|
|   |             |                          | 1           | 2  | 3  | 4  | 5  |
| <b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | 328         | 328                      |             |    |    |    |    |
| <b>КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе:</b>                  | 328         | 328                      | 64          | 64 | 68 | 64 | 68 |
| Лекции (Лек)  |             |                          |             |    |    |    |    |
| Практические (семинарские) занятия (Пр)   | 328         | 328                      | 64          | 64 | 68 | 64 | 68 |
| Лабораторные работы (Лаб)   |             |                          |             |    |    |    |    |
| Групповые консультации  |             |                          |             |    |    |    |    |
| Индивидуальные консультации   |             |                          |             |    |    |    |    |
| Сдача экзамена / зачета с оценкой (КПА)   |             |                          |             |    |    |    |    |
| <b>САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС), в том числе:</b>                        |             |                          |             |    |    |    |    |
| Подготовка к промежуточной аттестации в форме:<br><i>зачета без оценки</i>            |             |                          |             |    |    |    |    |
| <b>ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (За – зачет, ЗО – зачет с оценкой, Э – экзамен)</b> | За          | За                       | За          | За | За | За | За |

#### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

| Разделы дисциплины  | Семестр | Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС |   |                     |                        |   |                                       |                         |       | Формируемые результаты обучения (знания, умения, навыки) | Литература                   | Формы текущего контроля успеваемости                   | Формы промежуточной аттестации | Максимальное количество баллов по балльно - рейтинговой системе |
|---|---------|---|---|---------------------|------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------|-------|--|------------------------------|--|--------------------------------|---|
|   |         | Занятия лекционного типа  | Занятия практического / семинарского типа | Лабораторные работы | Групповые консультации | Самостоятельная работа студента, в т.ч. | подготовка к промежуточной аттестации | Сдача зачета / экзамена | Итого |  |                              |  |                                |   |
| 1   | 2       | 3   | 4   | 5                   | 6                      | 7                                       | 8                                     | 9                       | 10    | 11   | 12                           | 13   | 14                             | 15  |
| 1. Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Развитие прикладных двигательных навыков. | 1       | -   | 64  | -                   | -                      | -                                       | -                                     | -                       | 64    | ОК-7<br>З1,<br>У1,<br>В1                                 | Л1.5<br>Л1.1<br>Л2.2         | Тест<br><br>Кнт.<br>Норм<br><br>Днев.<br>само-<br>конт | -                              | 100   |
| 2. Атлетическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости. Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров.       | 2       | -   | 64  | -                   | -                      | -                                       | -                                     | -                       | 64    | ОК-7<br>З1,<br>У1,<br>В1                                 | Л1.5<br>Л1.1<br>Л2.2         | Тест<br><br>Кнт.<br>Норм<br><br>Днев.<br>само-<br>конт | -                              | 100   |
| 3. Баскетбол. Обучение техническим приемам Совершенствование технико- тактических действий в игре.  | 3       | -   | 68  | -                   | -                      | -                                       | -                                     | -                       | 68    | ОК-7<br>З1,<br>У1,<br>В1                                 | Л1.5<br>Л1.1<br>Л2.2         | Тест<br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>само-<br>конт         | -                              | 100   |
| 4. Волейбол. Обучение техническим приемам. Совершенствование технико- тактических действий в игре.  | 4       | -   | 64  | -                   | -                      | -                                       | -                                     | -                       | 64    | ОК-7<br>З1,<br>У1,<br>В1                                 | Л1.3<br>Л2.1                 | Тест<br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>само-<br>конт         | -                              | 100   |
| 5. ОФП Совершенствование физических качеств. Основы методики самоконтроля за состоянием своего организма.   | 5       | -   | 68  | -                   | -                      | -                                       | -                                     | -                       | 68    | ОК-7<br>З1,<br>У1,<br>В1                                 | Л1.2<br>Л1.4<br>Л2.2<br>Л2.1 | Тест<br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>само-<br>конт         | -                              | 100   |



|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  | ошибки  |  |  |  |
| Наличие умений   | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки  | Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с не грубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме  | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами                                      | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме  |
| Наличие навыков (владение опытом)  | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки   | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами  | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами  | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов   |
| Характеристика сформированности компетенции (дескриптора достижения компетенции) | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач |
| Уровень сформированности компетенции (дескриптора достижения компетенции)        | Низкий  | Ниже среднего  | Средний  | Высокий  |

### Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Запланированные дескрипторы освоения дисциплины | Уровень сформированности компетенции (дескрипторы достижения компетенции) |         |               |        |
|-----------------|---|---|---------|---------------|--------|
|                 |   | Высокий   | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|                 |   | Шкала оценивания  |         |               |        |

|  |   | отлично  | хорошо  | удовлетворительно  | неудовлетворительно  |
|--|---|--|---|--|--|
|  |   | зачтено  |   |  | не зачтено   |
| ОК-7   | знать:  |  |   |  |  |
|  | Методику и методы организации и проведения индивидуальных занятий, направленных на укрепление здоровья поддержания физической подготовленности. | отлично знает методические принципы составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений | хорошо знает методические принципы составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений | удовлетворительно знает методические принципы составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений | плохо знает методические принципы составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений |
|  | уметь:  |  |   |  |  |
|  | Уметь технически правильно составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.   | без ошибок составляет и выполняет комплекс общеразвивающих упражнений                              | с незначительными ошибками составляет и выполняет комплекс общеразвивающих упражнений             | с одной грубой ошибкой составляет и выполняет комплекс общеразвивающих упражнений                            | с двумя грубыми ошибками составляет и выполняет комплекс общеразвивающих упражнений              |
|  | владеть:  |  |   |  |  |
| Методикой составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений. | без ошибок уверенно проводить комплекс общеразвивающих упражнений   | с одной незначительной ошибкой проводить комплекс общеразвивающих упражнений                       | с одной значительной ошибкой проводить комплекс общеразвивающих упражнений                        | с двумя значительными и ошибками проводить комплекс общеразвивающих упражнений                               |  |

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

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

### **6.1. Учебно-методическое обеспечение**

### Основная литература

| № п/п | Автор(ы)        | Наименование   | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство | Год издания | Адрес электронного ресурса  | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|-----------------|--|---|-----------------------------|-------------|---|--------------------------------------|
| 1     | Виленский М. Я. | Физическая культура                                  | учебник                                     | М.: Кнорус                  | 2016        | <a href="https://www.book.ru/book/918665/">https://www.book.ru/book/918665/</a> |                                      |
| 2     | Рыцарев В. В.   | Волейбол: теория и практика                          | учебник                                     | М.: Спорт                   | 2016        | <a href="https://e.lanbook.com/book/97427">https://e.lanbook.com/book/97427</a> |                                      |
| 3     | Барчуков И. С.  | Физическая культура. Методики практического обучения | учебник                                     | М.: Кнорус                  | 2019        | <a href="https://www.book.ru/book/931924">https://www.book.ru/book/931924</a>   |                                      |
| 4     | Курамшин Ю. Ф.  | Теория и методика физической культуры                | учебник                                     | М.: Советский спорт         | 2004        |   |                                      |

### Дополнительная литература

| № п/п | Автор(ы)                        | Наименование  | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство       | Год издания | Адрес электронного ресурса  | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|---------------------------------|---|---|-----------------------------------|-------------|---|--------------------------------------|
| 1     | Новиков В.Ф., Хазиахметова М.С. | Физическая культура   | программа                                   | Казань: КГЭУ                      | 2003        |   | 1                                    |
| 2     | Адейми Д. П., Сулейманова О. Н. | Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении | учебно-методическое пособие                 | Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та | 2014        | <a href="https://e.lanbook.com/book/98692">https://e.lanbook.com/book/98692</a> | Адейми Д. П., Сулейманова О. Н.      |

## 6.2. Информационное обеспечение

### 6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

| № п/п | Наименование электронных и интернет-ресурсов   | Ссылка  |
|-------|--|---|
| 1     | Электронно-библиотечная система «Лань»         | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>   |
| 2     | Электронно-библиотечная система «ibooks.ru»    | <a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>           |
| 3     | Электронно-библиотечная система «book.ru»      | <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a>       |
| 4     | Энциклопедии, словари, справочники             | <a href="http://www.rubricon.com">http://www.rubricon.com</a> |
| 5     | Портал "Открытое образование"                  | <a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>                 |
| 6     | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>       |

### 6.2.2. Профессиональные базы данных

| № п/п | Наименование профессиональных баз данных                     | Адрес   | Режим доступа   |
|-------|--|---|---|
| 1     | Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ | <a href="https://www.minobrnauki.gov.ru/">https://www.minobrnauki.gov.ru/</a> | <a href="https://www.minobrnauki.gov.ru/">https://www.minobrnauki.gov.ru/</a> |
| 2     | Российская национальная библиотека                           | <a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>                                   | <a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>                                   |
| 3     | eLIBRARY.RU  | <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>                          | <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>                          |

### 6.2.3. Информационно-справочные системы

| № п/п | Наименование информационно-справочных систем | Адрес   | Режим доступа   |
|-------|--|---|---|
| 1     | «Консультант плюс»                           | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |

### 6.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование программного обеспечения | Способ распространения (лицензионное/свободно)                      | Реквизиты подтверждающих документов         |
|-------|---------------------------------------|---|---|
| 1     | LMS Moodle                            | ПО для эффективного онлайн- взаимодействия преподавателя и студента | Свободная лицензия Неискл. право. Бессрочно |

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Вид учебной работы   | Наименование специальных помещений и помещений для СРС  | Оснащенность специальных помещений и помещений для СРС   |
|-------|----------------------|---|--|
| 1     | Практические занятия | Помещение (Спортивный зал) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации | Баскетбольные щиты (6 шт.), стойки и волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические стенки (8 шт.), табло электрическое (2 шт.). Инвентарь: набивные мячи 2 кг. (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), конусы (6 шт.), эстафетные палочки (20 шт.) |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |   | шт.), скакалки (20 шт.), коврики гимнастические (10 шт.). Тренажер комплексный, штанга с комплектом блинов, гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис, ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.)   |
|  |  | Помещение (Спортивный зал) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации | Баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастические стенки (4 шт.). Инвентарь: волейбольные мячи (6 шт.), баскетбольные мячи (6 шт.), скакалки (10 шт.). Тренажеры (разные) - (15 шт.), штанга с комплектом блинов (2 шт.), гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис (2 шт.), ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.). Боксерский ринг |

## **8. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www/kgeu.ru](http://www/kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с

гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;

- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;

- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;

- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;

- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;

- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;

- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (ЗЕ), всего 328 часов, из которых 3,5 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 2 час, занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 0 час, групповые и индивидуальные консультации 0 час, прием экзамена (КПА) 1,5 часов, зачета с оценкой - 0 час, самостоятельная работа обучающегося 312,5 час.

| Вид учебной работы  | Всего ЗЕ | Всего часов | Курс  |       |       |
|---|----------|-------------|-------|-------|-------|
|   |          |             | 1     | 4     | 5     |
| <b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  |          | 328         | 110   | 110   | 108   |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе:                     |          | 3,5         | 2,5   | 0,5   | 0,5   |
| Лекции (Лек)  |          | 2           | 2     |       |       |
| Практические (семинарские) занятия (Пр)   |          |             |       |       |       |
| Лабораторные работы (Лаб)   |          |             |       |       |       |
| Групповые консультации  |          |             |       |       |       |
| Индивидуальные консультации   |          |             |       |       |       |
| Сдача экзамена / зачета с оценкой (КПА)   |          | 1,5         | 0,5   | 0,5   | 0,5   |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС), в том числе:                           |          | 312,5       | 103,5 | 105,5 | 103,5 |
| Подготовка к промежуточной аттестации в форме:<br><i>зачета без оценки</i>        |          | 12          | 4     | 4     | 4     |
| ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ<br>(За – зачет, ЗО – зачет с оценкой, Э – экзамен) | За       | За          | За    | За    | За    |

## 9. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

*Гражданское и патриотическое воспитание:*

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

*Духовно-нравственное воспитание:*

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;

- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в

трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

*Культурно-просветительское воспитание:*

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- формирование эстетической картины мира;

- повышение познавательной активности обучающихся.

*Научно-образовательное воспитание:*

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

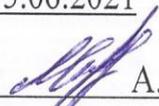
## Лист регистрации изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2021 /2022 учебный год

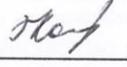
В программу вносятся следующие изменения:

1. РПД дополнена разделом 7 «Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися».

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры «Менеджмент» протокол №16.1 от 15.06.2021

Заведующий кафедрой Менеджмент  А.В. Махиянова  
(подпись)

Программа одобрена на заседании методического совета института ИЦТЭ протокол № 10 от 29.06.2021г.

Зам. директора института ИЦТЭ  В.В. Косулин  
(подпись)

Программа принята решением Ученого совета института ИЦТЭ протокол № 11 от 29.06.2021 г.

Согласовано:

Руководитель ОПОП

  
(подпись, дата)

Р.А. Тимофеев



КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**Общая физическая подготовка**

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Профиль Менеджмент организации

Квалификация бакалавр

г.Казань,2020

Оценочные материалы по дисциплине «Общая физическая подготовка» - комплект контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенции(й):

ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС).

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание процесса обучения по дисциплине. При текущем контроле успеваемости используются следующие оценочные средства: тест, контрольные нормативы.

Оценочные материалы включают задания для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, разработанные в соответствии с рабочей программой дисциплины.

## 1. Технологическая карта

### Семестр 1

| Номер раздела/<br>темы<br>дисциплины | Раздел   | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы |               |              |               |
|--------------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------|
|                                      |  |                                  |                                       | неудов-но                          | удов-но       | хорошо       | отлично       |
|                                      |  |                                  |                                       | не зачтено                         | зачтено       |              |               |
|                                      |  |                                  |                                       | низкий                             | ниже среднего | средний      | высокий       |
| Текущий контроль успеваемости        |  |                                  |                                       |                                    |               |              |               |
| 1                                    | Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Развитие прикладных двигательных навыков. | Тест<br>Конт.норм.               | ОК – 7                                | 0-54                               | 55-69         | 70-84        | 85-100        |
| Всего баллов                         |  |                                  |                                       |                                    |               |              |               |
| <b>Итого баллов</b>                  |  |                                  |                                       | <b>0-54</b>                        | <b>55-69</b>  | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |

### Семестр 2

| Номер раздела/<br>темы дисциплины | Раздел   | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы |              |              |               |
|-----------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                   |  |                                  |                                       | неудов-но                          | удов-но      | хорошо       | отлично       |
|                                   |  |                                  |                                       | не зачтено                         | зачтено      |              |               |
| низкий                            | ниже среднего  | средний                          | высокий                               |                                    |              |              |               |
| Текущий контроль успеваемости     |  |                                  |                                       |                                    |              |              |               |
| 1                                 | Атлетическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости. Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров. | Тест<br>Конт.норм.               | ОК – 7                                | 0-54                               | 55-69        | 70-84        | 85-100        |
| Всего баллов                      |  |                                  |                                       |                                    |              |              |               |
| <b>Итого баллов</b>               |  |                                  |                                       | <b>0-54</b>                        | <b>55-69</b> | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |

### Семестр 3

| Номер раздела/<br>темы дисциплины | Раздел  | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы |              |              |               |
|-----------------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                   |   |                                  |                                       | неудов-но                          | удов-но      | хорошо       | отлично       |
|                                   |   |                                  |                                       | не зачтено                         | зачтено      |              |               |
| низкий                            | ниже среднего   | средний                          | высокий                               |                                    |              |              |               |
| Текущий контроль успеваемости     |   |                                  |                                       |                                    |              |              |               |
| 1                                 | Баскетбол. Обучение техническим приемам Совершенствование технико- тактических действий в игре. | Тест<br>Конт.норм.               | ОК – 7                                | 0-54                               | 55-69        | 70-84        | 85-100        |
| Всего баллов                      |   |                                  |                                       |                                    |              |              |               |
| <b>Итого баллов</b>               |   |                                  |                                       | <b>0-54</b>                        | <b>55-69</b> | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |

### Семестр 4

| Номер раздела/<br>темы дисциплины | Раздел        | Наименование оценочного средства | Код индикатора достижения компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы |         |        |         |
|-----------------------------------|---------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---------|--------|---------|
|                                   |               |                                  |                                       | неудов-но                          | удов-но | хорошо | отлично |
|                                   |               |                                  |                                       | не зачтено                         | зачтено |        |         |
| низкий                            | ниже среднего | средний                          | высокий                               |                                    |         |        |         |
| Текущий контроль успеваемости     |               |                                  |                                       |                                    |         |        |         |

|                     |  |                    |        |             |              |              |               |
|---------------------|--|--------------------|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| 1                   | Волейбол.<br>Обучение<br>техническим<br>приемам.<br>Совершенствование<br>техничко- тактических<br>действий в игре. | Тест<br>Конт.норм. | ОК – 7 | 0-54        | 55-69        | 70-84        | 85-100        |
| Всего баллов        |  |                    |        |             |              |              |               |
| <b>Итого баллов</b> |  |                    |        | <b>0-54</b> | <b>55-69</b> | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |

### Семестр 5

| Номер<br>раздела/<br>темы<br>дисциплины | Раздел   | Наимено-<br>вание<br>оценочного<br>средства | Код<br>индикатора<br>достижения<br>компетенций | Уровень освоения дисциплины, баллы |                  |              |               |  |
|---|--|---|--|------------------------------------|------------------|--------------|---------------|--|
|   |  |   |  | неудов-но                          | удов-но          | хорошо       | отлично       |  |
|   |  |   |  | не<br>зачтено                      | зачтено          |              |               |  |
|   |  |   |  | низкий                             | ниже<br>среднего | средний      | высокий       |  |
| Текущий контроль успеваемости           |  |   |  |                                    |                  |              |               |  |
| 1                                       | ОФП<br>Совершенствование<br>физических качеств.<br>Основы методики<br>самоконтроля за<br>состоянием своего<br>организма. | Тест<br>Конт.норм.                          | ОК – 7   | 0-54                               | 55-69            | 70-84        | 85-100        |  |
| Всего баллов                            |  |   |  |                                    |                  |              |               |  |
| <b>Итого баллов</b>                     |  |   |  | <b>0-54</b>                        | <b>55-69</b>     | <b>70-84</b> | <b>85-100</b> |  |

## 2.Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

| Наименование<br>оценочного<br>средства | Краткая характеристика оценочного средства  | Оценочные материалы                                   |
|--|---|---|
| Тест (тест)                            | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося | Комплект тестовых заданий                             |
| Контрольные<br>нормативы<br>(Кнт.норм) | Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий       | Перечень практических заданий, контрольных упражнений |

### 3. Фонды оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся

| Наименование оценочного средства                | Тест   |
|---|--|
| Представление и содержание оценочных материалов | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося  |
| Критерии оценки и шкала оценивания в баллах     | <p style="text-align: center;"><b><u>Семестр 1</u></b></p> <p>Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.</p> <p>1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):<br/>а — спорт;<br/>б — система физического воспитания;<br/>в — физическая культура.</p> <p>2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:<br/>а — развитие;<br/>б — закаленность;<br/>в — тренированность;<br/>г — подготовленность.</p> <p>3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:<br/>а — тренировка;<br/>б — методика;<br/>в — система знаний;<br/>г — педагогическое воздействие.</p> <p>4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:<br/>а — в Олимпии;<br/>б — в Спарте;<br/>в — в Афинах.</p> <p>5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:<br/>а — 5 лет;<br/>б — 4 года;<br/>в — 2 года;<br/>г — 3 года.</p> <p>6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:<br/>а — ожог;<br/>б — тепловой удар;<br/>в — перегревание;<br/>г — солнечный удар.</p> <p>7. Рациональное питание обеспечивает:<br/>а — правильный рост и формирование организма;<br/>б — сохранение здоровья;<br/>в — высокую работоспособность и продление жизни;</p> |

г — все перечисленное.

8. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

9. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

11. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

12. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

13. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

14. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

15. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а — гимнастикой;

б — соревнованием;

в — видом спорта.

16. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

17. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — потягивающие упражнения;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

18. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

19. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека

20. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из вися на перекладине.

### Семестр 2

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

2. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а — «с разбега»;
- б — «перешагиванием»;
- в — «перекатом»;
- г — «ножницами».

3. Ловкость — это:

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

4. Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;

г — бобслею.

5. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а — 2;

б — 4;

в — 3;

г — 5.

6. Как переводится слово «волейбол»?

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

7. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

8. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

9. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

10. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые .....называются

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

11. Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Основной формой подготовки спортсменов является ....

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

14. Техникой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

15. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
- б — напряжением определенных мышечных групп;
- в — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

16. Подводящие упражнения применяются:

- а — если обучающийся недостаточно физически развит;
- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

17. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

18. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

19. В каком году Олимпийские игры проводились в СССР?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

20. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

### **Семестр 3**

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
  - А. на формирование правильной осанки;
  - Б. на гармоничное развитие человека;
  - В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2. Основными признаками физического развития являются
  - А. антропометрические показатели;
  - Б. социальные особенности человека;
  - В. особенности интенсивности работы
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
  - А. сила;
  - Б. быстрота;
  - В. стройность;
  - Г. выносливость;
  - Д. ловкость;
  - Е. гибкость
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
  - А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
  - Б. быстрота, ловкость, гибкость;
  - В. сила, быстрота, стройность
5. Выносливость – это
  - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
  - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
6. Быстрота – это
  - А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
  - Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности
7. Гибкость - это
  - А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
  - Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
  - В. способность выполнять движение с большой амплитудой
8. Сила – это
  - А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
  - Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
  - В. способность поднимать тяжелые предметы
9. Под физическим качеством «ловкость» понимают
  - А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
  - Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
  - В. освоить действие и сохранить равновесие
10. Средства развития быстроты
  - А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

Б. бег на короткие дистанции;  
В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает  
А. ловкость;  
Б. быстроту;  
В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?  
А. прыжки со скакалкой;  
Б. подтягивание в висе;  
В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи, каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?  
А. посредством спортивных и подвижных игр;  
Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;  
В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от  
А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;  
Б. силы мышц;  
В. возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?  
А. бокс;  
Б. керлинг;  
В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости  
А. бокс;  
Б. гимнастика;  
В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей  
А. спринтерский бег;  
Б. стайерский бег;  
В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются  
А. общеразвивающими;  
Б. собственно-силовыми;  
В. скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?  
А. фехтование;  
Б. баскетбол;  
В. художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?  
А. укрепляют здоровье;  
Б. повышают работоспособность;  
В. формируют мускулатуру.

#### Семестр 4

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. В каком веке появился волейбол как игра:

- а) XX;
- б) XXI;
- в) XIX.

2. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997

3. Какая страна стала Родиной волейбола:

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США

4. Кто придумал волейбол как игру:

- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Уильям Дж. Морган.

5. Что означает слово «волейбол»:

- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;
- в) мяч;

6. Размеры волейбольной площадки (м):

- а) 18×15;
- б) 18х9;
- в) 17×16.

7. Высота волейбольной сетки для женщин (см):

- а) 199;
- б) 2,24 м;
- в) 200.

8. Вес волейбольного мяча (г):

- а) 280-300;
- б) 350;
- в) 260-280

9. Нарушение правил в волейболе.

- а) фол;
- б) касание рукой соперника;
- в) касание рукой пола.

10. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

- а) 4; б) 6; в) 5.

11. Где выполняется подача мяча?

- а) с площадки;
- б) из-за лицевой линии;
- в) со штрафной линии.

12. Либеро - специальный игрок защиты в волейболе, который не может быть капитаном команды.

13. Вариант атаки, когда связующий подключает к атаке игрока из 6-й зоны. При этом атакующий игрок бьет, отталкиваясь из-за 3-х метровой линии. - ПАЙП

14. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

- а) 1; б) 2; в) 3.

15. Из 1 зоны игрок переходит в...

- а) 7; б) 4; в) 6.

16. Центральный орган волейбола как международного вида спорта

- а) FIDE                      б) FIVB                      в) FIBB

17. Волейбол был объявлен Олимпийским видом – 1957г.

18. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе? Треугольник

19. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) Произвольно
- б) По часовой стрелке
- в) Против часовой стрелки
- г) По указанию тренер

20. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает...

- а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру
- б) Мяч, коснувшийся рук игрока
- в) Мяч, находящийся в пределах площадки
- г) Мяч в руках подающего игрока

1.

### Семестр 5

Комплект тестов для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, правильный ответ 1 балл. Количество баллов: максимум – 20.

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г — эластичность мышц и связок.

2. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;  
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;  
г — способность сохранять заданные параметры работы.

3. Основой методики воспитания физических качеств является:

а — простота выполнения упражнений;  
б — постепенное повышение силы воздействия;  
в — схематичность упражнений;  
г — продолжительность педагогических воздействий.

4. Гиподинамия — это:

а — пониженная двигательная активность человека;  
б — повышенная двигательная активность человека;  
в — нехватка витаминов в организме;  
г — чрезмерное питание.

5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни;  
б — наследственность;  
в — климат

6. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;  
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;  
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

7. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;  
б — углеводы и жиры;  
в — жиры и витамины;  
г — углеводы и белки.

8. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а — строго регламентированы;  
б — представляют собой игровую деятельность;  
в — не ориентированы на производство материальных ценностей;  
г — создают развивающий эффект.

9. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;  
б — генетикой и наследственностью человека;  
в — влиянием социальных и экологических факторов;  
г — двигательной активностью человека.

10. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);  
б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;  
в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

11. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

12. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
  - 2) Внутренние.
  - 3) Городские.
  - 4) Краевые.
  - 5) Международные.
  - 6) Районные.
  - 7) Региональные.
  - 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
  - б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
  - в) 1,2,3,7,6,5,8,4.

13. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

14. Показателям физической подготовленности относятся

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

15. Способность человека преодолевать или уступать внешнему сопротивлению называется :

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) силою.

16. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность выполнять разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

|   |  |  |                    |                            |                      |                      |
|---|--|--|--------------------|----------------------------|----------------------|----------------------|
|   | <p>19. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):<br/> а — стойкость;<br/> б — гибкость;<br/> в — ловкость;<br/> г — бодрость;<br/> д — выносливость;<br/> е — быстрота;<br/> ж — сила.</p> <p>20. Быстрота — это:<br/> а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;<br/> б — способность человека быстро набирать скорость;<br/> в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p> |  |                    |                            |                      |                      |
| <b>Наименование оценочного средства</b>         | Контрольные нормативы  |  |                    |                            |                      |                      |
| Представление и содержание оценочных материалов | Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий  |  |                    |                            |                      |                      |
| Критерии оценки и шкала оценивания в баллах     | 1 семестр  |  |                    |                            |                      |                      |
|   | № п/п  | Характеристика направленности тестов         | низкий<br>5 баллов | ниже среднего<br>10 баллов | средний<br>15 баллов | высокий<br>20 баллов |
|   | 1  | Челночный бег (челнок) девушки               | 8.2 сек            | 8.5сек                     | 8.8 сек              | 9.3 сек              |
|   |  | Челночный бег (челнок) юноши                 | 7.0 сек            | 7.5 сек                    | 8.0 сек              | 8.5 сек              |
|   | 2  | Бег на 100 м (юноши)                         | 13.0 сек           | 13,5 сек                   | 14.1 сек             | 15.1 сек             |
|   |  | Бег на 100 м (девушки)                       | 16.4 сек           | 16.8 сек                   | 17.4 сек             | 18.5 сек             |
|   | 3  | Бег на 3 км (юноши)                          | 12.00 мин          | 12.40 мин                  | 13.30 мин            | 14.40 мин            |
|   |  | Бег на 2 км (девушки)                        | 10.50 мин          | 11.45 мин                  | 12.30 мин            | 14.00 мин            |
|   | 4  | Прыжки в длину с места (см)                  | 240 см             | 230 см                     | 220 см               | 210 см               |
|   |  | Прыжки в длину с места (см)                  | 190 см             | 180 см                     | 170 см               | 160 см               |
|   | 2 семестр  |  |                    |                            |                      |                      |
|   |  | Характеристика направленности тестов         | низкий<br>5 баллов | ниже среднего<br>10 баллов | средний<br>15 баллов | высокий<br>20 баллов |
|   | 1  | Подтягивание на высокой перекладине (юноши)  | 5                  | 10                         | 12                   | 15                   |
|   |  | Подтягивание на низкой перекладине (девушки) | 8                  | 15                         | 20                   | 25                   |

|           |  |                    |                               |                      |                      |
|-----------|--|--------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| 2         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (юноши)   | 20                 | 30                            | 40                   | 50                   |
|           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)   | 10                 | 20                            | 25                   | 30                   |
| 3         | В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши)   | 6                  | 9                             | 12                   | 15                   |
|           | В висе поднимание ног до касания перекладины (девушки)   | 2                  | 3                             | 4                    | 5                    |
| 4         | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (юноши)   | 30                 | 40                            | 50                   | 60                   |
|           | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (девушки) | 25                 | 35                            | 45                   | 50                   |
| 3 семестр |  |                    |                               |                      |                      |
|           | Характеристика направленности тестов   | низкий<br>5 баллов | ниже<br>среднего<br>10 баллов | средний<br>15 баллов | высокий<br>20 баллов |
| 1         | 10 штрафных бросков (юноши)  | 3                  | 4-5                           | 6-7                  | 8-10                 |
|           | 10 штрафных бросков (девушки)  | 2                  | 3-4                           | 5-6                  | 7-10                 |
| 2         | 10 бросков в корзину после ведения из двух очковой зоны (юноши)  | 2                  | 3-4                           | 5-6                  | 7-10                 |
|           | 10 бросков в корзину после ведения из двух очковой зоны (девушки)  | 1                  | 2-3                           | 4-5                  | 6-10                 |
| 3         | 10 бросков в корзину после ведения из под кольца (юноши)   | 2                  | 3-4                           | 5-6                  | 7-10                 |
|           | 10 бросков в корзину после ведения из под кольца (девушки)   | 1                  | 2-3                           | 4-5                  | 6-10                 |
| 4         | Передача мяча в парах за 30 сек (юноши)  | 20                 | 24                            | 26                   | 28                   |
|           | Передача мяча в парах за 30 сек (девушки)  | 17                 | 20                            | 24                   | 26                   |
| 4 семестр |  |                    |                               |                      |                      |
| 1         | Характеристика направленности тестов   | низкий<br>5 баллов | ниже<br>среднего<br>10 баллов | средний<br>15 баллов | высокий<br>20 баллов |
|           | Подача мяча сверху 10 попыток (юноши)  | 4                  | 6                             | 8                    | 10                   |
|           | Подача мяча снизу 10 попыток (девушки)   | 2                  | 4                             | 6                    | 8                    |
| 2         | Выполнение верхней передачи двумя руками на технику (юноши) 10 попыток                                     | 4                  | 6                             | 8                    | 10                   |
|           | Выполнение верхней передачи двумя руками на технику (девушки) 10 попыток                                   | 4                  | 5                             | 6                    | 8                    |

|           |  |                    |                               |                      |                      |
|-----------|--|--------------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|
| 3         | Выполнение передачи двумя руками снизу на технику (юноши) 10 попыток                       | 4                  | 6                             | 8                    | 10                   |
|           | Выполнение передачи двумя руками снизу на технику (девушки) 10 попыток                     | 4                  | 5                             | 6                    | 8                    |
| 4         | Нападающий удар из зоны №4, после передачи из зоны №3 (юноши) 10 попыток                   | 4                  | 5                             | 6                    | 8                    |
|           | Нападающий удар из зоны №4, после передачи из зоны №3 (девушки) 10 попыток                 | 3                  | 4                             | 5                    | 6                    |
| 5 семестр |  |                    |                               |                      |                      |
|           | Характеристика направленности тестов   | низкий<br>5 баллов | ниже<br>среднего<br>10 баллов | средний<br>15 баллов | высокий<br>20 баллов |
| 1         | Бег на 100 м (юноши)   | 13.0 сек           | 13,5 сек                      | 14.1 сек             | 15.1 сек             |
|           | Бег на 100 м (девушки)   | 16.4 сек           | 16.8 сек                      | 17.4 сек             | 18.5 сек             |
| 2         | Бег на 3 км (юноши)  | 12.00<br>мин       | 12.40 мин                     | 13.30 мин            | 14.40<br>мин         |
|           | Бег на 2 км (девушки)  | 10.50<br>мин       | 11.45 мин                     | 12.30 мин            | 14.00<br>мин         |
| 3         | Жим штанги лежа на спине (свой вес – юноши)  | 2                  | 4                             | 6                    | 8                    |
|           | Жим штанги лежа на спине (½ своего веса – девушки)   | 1                  | 2                             | 3                    | 4                    |
| 4         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (юноши)   | 7 см               | 9 см                          | 11 см                | 13 см                |
|           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) (девушки) | 9 см               | 11 см                         | 13 см                | 16 см                |

## Рецензия на ФОС по дисциплинам обязательной части

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине:

«Общая физическая подготовка»

(наименование дисциплины, практики)

Содержание ФОС соответствует требованиям федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент и учебному плану.

Перечень формируемых компетенций: ОК-7, которыми должен овладеть обучающийся в результате освоения дисциплины, соответствует ФГОС ВО.

Показатели и критерии оценивания компетенций, а также шкалы оценивания обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки уровней сформированности компетенций.

Контрольные задания оценки результатов освоения разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности, позволяют объективно оценить уровни сформированности компетенций.

Заключение. Методическая комиссия института Цифровых технологий и экономики (ИЦТЭ) делает вывод о том, что представленные материалы соответствуют требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент и рекомендуются для использования в учебном процессе.

Рассмотрено на заседании методической комиссии ИЦТЭ «26» октября 2020 г., протокол № 2.

Председатель  
методической комиссии ИЦТЭ



Ю.В. Торкунова