

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.06.2025 11:34:26
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"
(МГРИ)

Прикладные виды спорта
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физвоспитания				
Учебный план	s100503_25_BZO25.plx				
	Специальность	10.05.03	Информационная	безопасность	автоматизированных систем
Квалификация	Специалист по защите информации				
Форма обучения	очная				
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ				
Часов по учебному плану	328		Виды контроля в семестрах:		
в том числе:			зачеты 2, 1, 3, 4, 5, 6		
аудиторные занятия	181,5				
самостоятельная работа	146,5				

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	16		14		16 1/6		14		16 4/6		14			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	28	28	32	32	28	28	32	32	28	28	180	180
Иные виды контактной работы	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
В том числе инт.	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	20	20
Итого ауд.	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Контактная работа	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Сам. работа	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	29,75	29,75	146,5	146,5
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	• углубление ранее полученных знаний по основам физической культуры;
1.2	• формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
1.3	• пропаганда здорового образа жизни и борьба с курением;
1.4	• воспитание нравственных и волевых качеств у студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.ДВ.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы
2.1.2	деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Нормы здорового образа жизни; здоровьесберегающие технологии
Уровень 2	Основы физической культуры; здоровьесберегающие технологии и возможности их применения с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
Уровень 3	Организационную структуру физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки
Уметь:	
Уровень 1	Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни;
Уровень 2	Применять здоровьесберегающие технологии для поддержания и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Владеть:	
Уровень 1	Навыками использования здоровьесберегающих технологий в социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	Навыками выбора и эффективного применения здоровьесберегающих технологий в социальной и профессиональной деятельности
Уровень 3	Навыками физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
Знать:	
Уровень 1	Основы обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты;
Уровень 2	Особенности и правила обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты;
Уровень 3	Правила действия в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.
Уметь:	
Уровень 1	Выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;
Уровень 2	Выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;
Уровень 3	Осуществлять действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты
Владеть:	
Уровень 1	Нывыками обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты;
Уровень 2	Способами выявления и устранения проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;

Уровень 3	Навыками участия в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
-----------	---

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.2	Уметь:
3.3	Владеть:

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Профессионально-прикладная подготовка студентов.						
1.1	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.2	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2	4	
1.3	Силовые упражнения на тренажерах. Освоение комплексов упражнений для различных групп мышц. /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.4	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.5	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	1	8		Л1.1 Л1.2	0	
1.6	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	1	9		Л1.1 Л1.2	0	
1.7	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	1	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.8	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	1	4,75		Л1.1 Л1.2	0	
1.9	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2	0	
1.10	Зачет /ИВКР/	1	0,25		Л1.1 Л1.2	0	
1.11	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.12	Спортивные игры. Обучение основам игры в волейбол и баскетбол. /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2	2	
1.13	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.14	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.15	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.16	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	2	12		Л1.1 Л1.2	0	
1.17	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	2	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.18	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	2	6		Л1.1 Л1.2	0	

1.19	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	2	3,75		Л1.1 Л1.2	0	
1.20	Зачет /ИВКР/	2	0,25		Л1.1 Л1.2	0	
1.21	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	3	6		Л1.1 Л1.2	4	
1.22	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	3	10		Л1.1 Л1.2	0	
1.23	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (стрельба, ориентирование на местности, спортивный туризм). /Пр/	3	16		Л1.1 Л1.2	0	
1.24	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	3	12		Л1.1 Л1.2	0	
1.25	Самостоятельная подготовка по прикладным видам спорта. /Ср/	3	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.26	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	3	1,75		Л1.1 Л1.2	0	
1.27	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	3	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.28	Зачет /ИВКР/	3	0,25		Л1.1 Л1.2	0	
1.29	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2	2	
1.30	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.31	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (стрельба, ориентирование на местности, спортивный туризм). /Пр/	4	16		Л1.1 Л1.2	0	
1.32	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	4	12		Л1.1 Л1.2	0	
1.33	Самостоятельная подготовка по прикладным видам спорта. /Ср/	4	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.34	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	4	3,75		Л1.1 Л1.2	0	
1.35	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	4	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.36	Зачет /ИВКР/	4	0,25		Л1.1 Л1.2	0	
1.37	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	5	6		Л1.1 Л1.2	4	
1.38	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	5	10		Л1.1 Л1.2	0	
1.39	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (плавание, ориентирование на местности, стрельба, спортивный туризм). /Пр/	5	16		Л1.1 Л1.2	0	

1.40	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	5	12		Л1.1 Л1.2	0	
1.41	Самостоятельная подготовка по прикладным видам спорта. /Ср/	5	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.42	Самостоятельная подготовка волейболиста. /Ср/	5	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.43	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	5	1,75		Л1.1 Л1.2	0	
1.44	Зачет /ИБКР/	5	0,25		Л1.1 Л1.2	0	
1.45	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, кроссовая подготовка. Старт, стартовый разгон. /Пр/	6	6		Л1.1 Л1.2	4	
1.46	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. Силовые упражнения с собственным весом. Силовые упражнения с гантелями. /Пр/	6	6		Л1.1 Л1.2	0	
1.47	Общеукрепляющие упражнения на повышение уровня физической подготовленности. /Пр/	6	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.48	Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/	6	12		Л1.1 Л1.2	0	
1.49	Кроссовая подготовка или скандинавская ходьба. /Ср/	6	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.50	Самостоятельная подготовка баскетболиста. /Ср/	6	4		Л1.1 Л1.2	0	
1.51	Самостоятельная подготовка по прикладным видам спорта. /Ср/	6	16		Л1.1 Л1.2	0	
1.52	Составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий на повышение уровня общей физической подготовленности. /Ср/	6	5,75		Л1.1 Л1.2	0	
1.53	Зачет /ИБКР/	6	0,25		Л1.1 Л1.2	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Тематика контрольных вопросов по модулю «Прикладные виды спорта»

1. Какое значение имеют термины для физической культуры и спорта?
2. Какие биохимические сдвиги в миокарде происходят при выполнении физических упражнений?
3. Чем отличается пауэрлифтинг от тяжелой атлетики ?
4. Что такое физическая культура ?
5. Какие биохимические сдвиги в печени происходят при выполнении физических упражнений?
6. Что такое фитнес?
7. Что такое физическое воспитание?
8. Какие биохимические сдвиги в крови происходят при выполнении физических упражнений?
9. Чем фитнес отличается от спорта?
10. Что такое спорт?
11. Какие биохимические сдвиги в моче происходят при выполнении физических упражнений?
12. Виды фитнеса.
13. Что такое физическая рекреация?
14. Назовите игровые виды спорта их правила .
15. Какие виды спорта относятся к зимним?
16. Что такое двигательная реабилитация?
17. Лыжные виды спорта?
18. Качества физической культуры?
19. Рассказать про скелетно-опорную систему.
20. Основные средства физической культуры?
21. Рассказать про двигательную мышечную систему.
22. Самоконтроль при выполнении физических упражнений?
23. Гигиена и безопасность при занятиях физической культурой и спортом?
24. Назавите основные прикладные виды спорта и дайте краткую характеристику.

25. Что такое ППФП студента?

5.2. Темы письменных работ

1. Физическое развитие
2. Физическая подготовка.
3. Физические упражнения.
4. Дыхательная система.
5. Биохимические изменения в легких при занятиях физическими упражнениями.
6. Ациклические виды упражнений.
7. Опорно – двигательная система.
8. Биохимические изменения в головном мозге при занятиях физическими упражнениями.
9. Циклические виды упражнений.
10. Скелетные мышцы их название.
11. Основные средства физической культуры и спорта.
12. Сердце.
13. Биохимические изменения в сердце при занятиях физическими упражнениями.
14. Педагогические принципы физической культуры и спорта.
15. Желудочно – кишечный тракт.
16. Биохимические изменения в сердце при занятиях физическими упражнениями.
17. Компоненты физической культуры.
18. Кровь, ее роль в организме человека.
19. Биохимические изменения в крови при занятиях физическими упражнениями.
20. Переодизация и планирование тренировочного процесса.
21. Печень и ее функции в занятиях спортом.
22. Биохимические изменения в печени при занятиях физическими упражнениями.
23. Объемы и интенсивность в тренировочном процессе.
24. Молочная кислота ее роль.
25. Биохимические изменения в моче при занятиях физическими упражнениями.
26. Построение тренировочного процесса.
27. Выделительная система.
28. Биохимические изменения в коже при занятиях физическими упражнениями.
29. Нервная система.
30. Биохимические изменения в нервной системе при занятиях физическими упражнениями.
31. Формы построения занятий физическими упражнениями.
32. Общая характеристика физических качеств.
33. Интеллектуальная подготовка в спорте.
34. Педагогические принципы.
35. Прикладные виды для геологов.
36. Тактическая подготовка в спорте.
37. Виды упражнений, которые применяются в ОФП.
38. Методика подготовки с учетом индивидуальных особенностей.
39. Техническая подготовка.
40. Определение нагрузки необходимой для личной тренировки.
41. Оздоровительные силы природы.
42. Количество медицинских обследований в год.
43. Питание студента в течение суток.
44. Распорядок дня студента,
45. Здоровый образ жизни.
46. Пакет одежды студента на занятиях.
47. Термины в физической культуре и спорте.
48. Виды спорта воспитывающие выносливость.

5.3. Оценочные средства

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде:

- текущего контроля. Усвоение материала обучающимися оценивается при выполнении практических заданий, в ходе тестирования (тестовые задания по ключевым темам читаемой дисциплины), выполнения контрольных работ;
- итогового контроля (проводится в форме устного, либо письменного опроса по проверке общетеоретических и практических вопросов).

Для получения зачета студенты должны:

- посетить занятия в объеме не менее 80% от общего количества занятий прошедшего семестра;
- сдать зачетные нормативы.

Студенты, пропустившие занятия по уважительной причине, сдают зачетные нормативы по специализации, отвечают на контрольные вопросы и/или проходят собеседование, пишут реферат на выбранную преподавателем тему.

5.4. Перечень видов оценочных средств

зачетные нормативы, контрольные тесты, реферат, письменные работы, контрольные вопросы

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Рипа М. Д., Кулькова И. В.	Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024
Л1.2	Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В.	Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10	
---------	------------	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	База данных научных электронных журналов "eLibrary"
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система "Лань" Доступ к коллекциям электронных изданий ЭБС "Издательство "Лань"
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система «Книжный Дом Университета» ("БиблиоТех")

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение	Вид
Помещение № 1а	Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/ итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся	скамейки; баскетбольный щит; ворота мини-футбол; стенка шведская; скамейки гимнастические; сетка волейбольная со стойками; ринг.	
Помещение № 1б	Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/ итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся	скамейки; фитбол; скакалки; гантельный ряд; зеркала; хореографический станок; гимнастические коврики.	
Помещение № 1в	Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/ итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся	боксерские мешки; борцовские маты.	
Помещение № 1г	Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной/ итоговой аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся	гантельный ряд; тренажеры силовые; кардио тренажеры.	

Помещение № 1д	Для самостоятельной работы обучающихся	Письменные столы; Стулья; Стеллаж для учебно-методических материалов; Многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс); Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде лицензиата; Моноблок (в том числе, клавиатура, мышь, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.	
Ауд. 8	Аудитория для научно-исследовательской работы обучающихся, курсового и дипломного проектирования № 8	Рабочие места на базе вычислительной техники с набором необходимых для проведения и оформления результатов исследований дополнительных аппаратных и/или программных средств; Письменный стол обучающегося; Стул обучающегося; Письменный стол обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; Стул обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде лицензиата; Моноблок (в том числе, клавиатура, мышь, наушники) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде; Многофункциональное устройство (принтер, сканер, ксерокс).	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания приведены в Приложении 2.