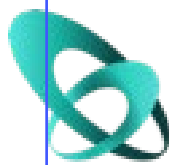


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бойко Валерий Леонидович
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 18:18:25
Уникальный программный ключ:
1ae60504b2c916e8fb686192f29d3bf1653db777



**Высшая Школа
Управления**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего
образования «Высшая школа управления» (ЦКО)
(НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО))

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДЭ.05.01 Общая физическая подготовка

Направление подготовки

38.03.01

«Экономика»

Направленность (профиль) подготовки

Экономика предприятий и организаций

Квалификация выпускника

«Бакалавр»

Форма обучения

очная

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры
цифровой экономики и управления и
государственного администрирования
«20» марта 2025 г. протокол №8

Заведующий кафедрой д.э.н., доцент
Н.Р. Куркина

г. Москва, 2025

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 954 от 12 августа 2020 года (зарегистрирован в Минюсте России 25 августа 2020 г. № 59426)..

Организация-разработчик: НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО)

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения	5
4. Структура и содержание дисциплины (модуля).....	5
4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы	5
4.2 Тематический план дисциплины	7
4.3 Содержание дисциплины.....	12
4.4 Практическая подготовка	15
5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины	16
5.1 Нормативные документы и ГОСТы	16
5.2 Основная литература.....	17
5.3 Дополнительная литература.....	17
5.4 Материально-техническое и программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое)	19
5.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	19
5.6 Материально-техническое обеспечение	19
6. Методические рекомендации для преподавателя	20
Приложение 1. Фонд оценочных средств	21
1. Методы контроля и оценивания результатов обучения	22
2. Оценочные средства	23
2.1 Тестовые упражнения оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения	23
2.2 Тестовые упражнения оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения	27

1.Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» является 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2.Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» включена в модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и относится к числу элективных дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений базового цикла (Б1) основной образовательной программы бакалавриата.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами ООП «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура и спорт».

3. Планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	324
Аудиторная работа (всего), в том числе:	324
Лекции	
Семинары, практические занятия	324

Лабораторные работы	-
Внеаудиторная работа (всего):	4
в том числе: консультация по дисциплине	4
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет

4.2 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							Компетенции
		Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Курсовая работа	Контрольная работа	
			Лекции	Лабораторные	Практические/семи				
Тема 1. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	2	14			14				УК-7
Тема 2. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	2	14			14				УК-7
Тема 3. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	2	14			14				УК-7
Тема 4. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	2	14			14				УК-7
Тема 5. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	2	12			12				УК-7

Тема 6. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	3	6			6				УК-7
Тема 7. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	3	6			6				УК-7
Тема 8. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	3	8			8				УК-7
Тема 9. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	3	8			8				УК-7
Тема 10. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	3	8			8				УК-7
Тема 11. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	4	14			14				УК-7
Тема 12. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	4	14			14				УК-7
Тема 13. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	4	14			14				УК-7

Тема 14. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	4	14			14				УК-7
Тема 15. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	4	12			12				УК-7
Тема 16. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	5	6			6				УК-7
Тема 17. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	5	6			6				УК-7
Тема 18. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	5	8			8				УК-7
Тема 19. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	5	8			8				УК-7
Тема 20. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	5	8			8				УК-7
Тема 21. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	6	14			14				УК-7

Тема 22. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	6	14			14				УК-7
Тема 23. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	6	14			14				УК-7
Тема 24. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	6	14			14				УК-7
Тема 25. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	6	12			12				УК-7
Тема 26. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	7	6			6				УК-7
Тема 27. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	7	6			6				УК-7
Тема 28. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	7	8			8				УК-7
Тема 29. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	7	8			8				УК-7
Тема 30. Упражнения общей физической подготовки для развития	7	12			8		4	-	УК-7

ловкости и координационных способностей									
Итого по дисциплине		328			324		4	-	

4.3 Содержание дисциплины

Блок «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости

Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Упражнения спортивной ходьбы. Комплекс легкоатлетических упражнений. Кроссовый бег. Методика проведения заминки.

Тема 2. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

Комплекс упражнений с использованием собственного веса. Комплекс упражнений с использованием амортизаторов. Комплекс изометрических упражнений. Комплекс упражнений с использованием набивного мяча. Комплекс упражнений с использованием гантелей. Комплекс упражнений с использованием гири. Комплекс упражнений с использованием штанги.

Тема 3. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

Комплекс статических упражнений на гибкость. Комплекс динамических упражнений на гибкость. Комплекс упражнений с использованием гимнастической стенки. Комплекс упражнений с использованием гимнастической палки. Комплекс упражнений йоги. Комплекс упражнений пилатес.

Тема 4. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Комплекс легкоатлетических упражнений. Комплекс упражнений с малыми мячами. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с координационной лестницей. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

Тема 5. Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей

Комплекс упражнений на точность выполнения двигательных действий.

Комплекс упражнений на статическое равновесие. Комплекс упражнений на динамическое равновесие. Комплекс упражнений на мышечное расслабление. Комплекс упражнений с координационной лестницей. Комплекс упражнений с использованием элементов спортивных игр. Комплекс упражнений с использованием элементов единоборств.

Скандинавская ходьба (бакалавриат)

Семестр 2.

Тема 1. Упражнения для формирования правильной осанки в скандинавской ходьбе

История возникновения и развития избранного вида спорта. Правила вида спорта. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль физического состояния занимающихся. Методика проведения разминки. Обучение правильной осанки в скандинавской ходьбе. Упражнения для проверки правильной осанки. Методика проведения заминки.

Тема 2. Упражнения на ротацию плечевого пояса

Техника сохранения правильной осанки при проведении поворотов. Повороты в направлении противоположной ноги. Упражнения на размах руки при ротации плечевого пояса.

Тема 3. Упражнения на перекал стопы

Положение стоп при скандинавской ходьбе. Упражнения на контакт опорной ноги с поверхностью. Упражнения на перекал по внешней стороне стопы. Упражнения на отталкивание в шаге. Распределение веса на фазах скандинавской ходьбы.

Тема 4. Упражнения по постановке палок

Техника работы рук. Направление движения рук. Отработка начала опоры на палку. Угол постановки палок. Корректировка положения палки.

Тема 5. Упражнения на угол постановки палок

Техника работы рук. Упражнения с втыканием палок. Упражнения с постановкой палки под углом.

Тема 6. Упражнения на отталкивание

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

Семестр 3.

Тема 1. Упражнения для разминки в скандинавской ходьбе

Упражнения для вводной и заключительной части занятия. Общеразвивающие упражнения с палками. Упражнения с палками силовой направленности. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 2. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы без палок

Подготовительные упражнения для формирования техники ходьбы. Упражнение на обеспечение амплитуды движений. Темпо-ритмические упражнения.

Тема 3. Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы с палками

Техника целостного движения в скандинавской ходьбе. Разбор основных ошибок в технике скандинавской ходьбы.

Семестры 4–5.

Тема 1. Техника скандинавской ходьбы с контролем прямой руки

Увеличение нагрузок на мышцы разгибатели плеча. Увеличение нагрузок на спину. Упражнения на выпрямление руки при постановке палки.

Тема 2. Техника скандинавской ходьбы с контролем угла постановки палки

Ударно-волновые нагрузки при ходьбе с палками. Упражнения с правильной локализацией постановки палки. Упражнения с постановкой палки под углом.

Тема 3. Техника скандинавской ходьбы с контролем отталкивания

Упражнения по активному отталкиванию. Техника целостного движения в скандинавской ходьбе.

Тема 4. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой

Работа с рукояткой палки в разных фазах ходьбы. Техника работы кистей рук со скандинавской палкой. Фазы активного сопротивления и расслабления.

Семестр 6.

Тема 1. Техника подъемов в скандинавской ходьбе

Подъемы по невысоким склонам с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Усиление упора на палки. Техника «елочной ходьбы» на крутых подъёмах.

Тема 2. Техника спусков в скандинавской ходьбе

Спуски с невысоких склонов с помощью попеременного шага. Распределение веса, размещение центра тяжести. Техника «елочной ходьбы» на крутых спусках.

Тема 3. Техника скандинавской ходьбы по различным поверхностям (грунт, спортивные дорожки, асфальту)

Техника скандинавской ходьбы по грунту. Техника скандинавской ходьбы по тартану, гравию, спортивным дорожкам. Техника скандинавской ходьбы по асфальту.

Семестр 7.

Тема 1. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности

Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности в бесснежный сезон. Техника скандинавской ходьбы по пересеченной местности по снегу. Техника подъёмов и спусков.

Тема 2. Элементы спортивного ориентирования в скандинавской ходьбе

Начальная подготовка ориентировщика. Чтение карты и сопоставление её с местностью. Ориентирование с использованием рельефа местности. Последовательная тренировка в ориентировании.

Тема 3. Судейство по оценке техники в скандинавской ходьбе

Критерии оценки техники в скандинавской ходьбе. Участие во внутривузовских соревнованиях. Судейство соревнований.

Объем занятий в форме практической подготовки составляет 324 часа.

4.4 Практическая подготовка

Семинарские/практические занятия

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Общая физическая подготовка».

К практическим занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»). Учитываются данные медицинской формы 086/у и опрос студентов о состоянии их здоровья.

Учебные занятия проводятся в основном и специальном учебном отделениях.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп – не более 20 человек.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела включают отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

В основном отделении занятия проводятся с направленностью на улучшение общей физической подготовки с использованием средств одного или нескольких видов спорта, определяемых возможностями спортивной базы, на которой проводятся занятия.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б», а также инвалиды и лица, с ограниченными возможностями здоровья. Численный состав учебных групп – не более 12 человек.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

5.1 Нормативные документы и ГОСТы

1. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.
2. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.
3. Российская Федерация. Законы. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/.
4. Российская Федерация. Конституция (1993). Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12.12.1993. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/.
5. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540. Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/.
6. Российская Федерация. Приказы. "Методические рекомендации для образовательных организаций высшего образования по организации деятельности кафедр физического воспитания, в том числе по вопросам научно-методического обеспечения студенческого спорта" (утв.

Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещения России 06.12.2023) Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_464656/.

7. Российская Федерация. Приказы. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)»: Приказ Минспорта РФ от 22 02 2023 N 117. – Текст: электронный // Некоммерческие интернет-версии системы КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_443204/.

8. Российская Федерация. Приказы. Приказ Минспорта России от 21.03.2018 N 244 (ред. от 14.04.2020) "Об утверждении Методических рекомендаций о применении нормативов и норм при определении потребности субъектов Российской Федерации в объектах физической культуры и спорта"

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_296366/2ff7a8c72de3994f30496a0ccbb1ddafdadff518/.

5.2 Основная литература

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : Учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=37101024>
2. Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : 2020. - 76 с. –
3. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – 3-е издание. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2020. – 424 с.
4. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: 2021.

5.3 Дополнительная литература

1. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>
4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>
5. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>
6. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В. И. Усаков. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. — 105 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>
7. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>
8. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 106 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>
9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юнити-Дана, 2020. — 456 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
10. Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496319>

5.4 Материально-техническое и программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое)

- Microsoft Windows;
- Программное обеспечение Microsoft Office;
- Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky
- Антивирусная программа Dr.Web;
- 7-ZIP – архиватор <https://7-zip.org.ua/ru/>

5.5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <http://kzg.narod.ru/> Сайт журнала Культура здоровой жизни
2. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
4. <http://www.afkonline.ru/biblio.html> Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).
5. <http://www.fismag.ru/> Сайт журнала Физкультура и спорт
6. <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
7. Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов. Электронная библиотечная система (ЭБС) <https://urait.ru/>
8. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
9. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система (ЭБС) «библиотека ONLINE» <http://biblioclub.ru/>

5.6 Материально-техническое обеспечение

Для выполнения задач дисциплины «Общая физическая подготовка» используются специально оборудованные спортивные залы. Спортзалы располагают раздевалками и душевыми кабинами.

Зал оздоровительной физкультуры и атлетической гимнастики, зал физической реабилитации, Зал аэробики, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий аэробикой (степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки) и пр.

6. Методические рекомендации для преподавателя

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине –практические материалы. Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

**Фонд оценочных средств
для текущего контроля и промежуточной аттестации
при изучении дисциплины
Б1.В.ДЭ.05.01 Общая физическая подготовка**

г. Москва, 2025

1. Методы контроля и оценивания результатов обучения

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Общая физическая подготовка» в основном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, для успешного прохождения промежуточной аттестации с соответствующей записью «зачтено» в зачетно-экзаменационной ведомости должны достигнуть отметки в 50 баллов по балльно-рейтинговой системе (далее – БРС).

БРС позволяет оценить степень освоения учебной программы.

БРС включает в себя учебный модуль, спортивный модуль, научный модуль, а также модуль самостоятельной работы.

В учебный модуль входят: посещение учебных практических занятий, выполнение контрольных тестов физической подготовленности, тестирование по теоретическим вопросам и выполнение заданий в системе дистанционного обучения (в случае перехода на дистанционный формат обучения, а также для инвалидов и лиц с ОВЗ и студентов, временно освобожденных от практических занятий на срок от 30 дней).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, а также участие во внешних соревнованиях.

В научный модуль входят: участие в написании научной статьи, участие в научно-практической конференции.

В модуль самостоятельной работы входят: участие во внешних соревнованиях (за стороннюю спортивную организацию), выполнение норм ГТО.

Вся информация о текущем выполнении модулей, фиксируется преподавателем в журнале учета учебной работы и посещаемости студентов по физическому воспитанию. Выполнение модуля самостоятельной работы студента подтверждается документально.

Студентам, выполнившим зачетные требования, в зачетную ведомость вносится запись «зачтено».

Студенты, являющиеся членами сборных команд по видам спорта, регулярно принимающие участие в учебно-тренировочном процессе и различных соревнованиях, по представлению тренеров (из числа работников), осуществляющих их подготовку, могут быть освобождены от выполнения модулей БРС и оценены по результатам выступлений за соответствующую сборную команду.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий на срок от 30-ти дней, оцениваются по результатам освоения программы дисциплины в системе дистанционного обучения.

При введении онлайн-обучения критерием успешности освоения учебного материала является суммарная оценка результатов изучения электронного образовательного ресурса по

дисциплине, включающая тестирование знаний теоретического и методического разделов программы и выполнение заданий по освоению методик на методико-практических занятиях.

2. Оценочные средства

2.1 Тестовые упражнения оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

2 семестр

Физич еские	Тесты	Юноши					Девушки				
		БАЛЛ									
Скоро стные	Бег на 60 м (с)	,9	,4	,9	,4	,9	2,3	1,5	0,7	,9	,2
	Бег на 100 м (с)	6,2	5,5	4,8	4,1	3,2	9,9	8,9	7,9	6,9	5,8
Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)						4:55	3:45	2:25	1:10	:45
	Бег на 3000 м (мин, с)	7:40	6:30	5:20	4:10	2:20					
	Бег на лыжах 3000 м (мин, с)						4:10	2:20	0:30	8:40	6:40
	Бег на лыжах 5000 м (мин, с)	2:40	0:20	8:00	5:45	3:40					
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)						2:35	0:55	9:25	7:35	6:05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1:00	9:00	7:00	5:00	3:00					
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)				2	5					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)								0	4	0

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	8	5	2	3				2	7
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	53	73	92	13	33	28	43	57	73	88
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	0	7	5	1	1	0	5	2	7	5
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)					3					6
Дополнительные тесты	Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.)	0	0	0	00	10	0	0	00	10	20
	Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.)	0	5	0	5	00	0	5	0	5	0
	Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7

3–4 семестры

Физические	Тесты	Юноши					Девушки				
		БАЛЛ									
Скоростные	Бег на 60 м (с)	,9	,4	,9	,4	,9	2,3	1,5	0,7	,9	,2
	Бег на 100 м (с)	6,2	5,5	4,8	4,1	3,2	9,9	8,9	7,9	6,9	5,8

Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с)						4:50	3:40	2:20	1:05	:40
	Бег на 3000 м (мин, с)	7:40	6:30	5:20	4:10	2:20					
	Бег на лыжах 3000 м (мин, с)						4:10	2:20	0:30	8:40	6:40
	Бег на лыжах 5000 м (мин, с)	2:40	0:20	8:00	5:40	3:30					
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)						2:40	1:00	9:20	7:40	6:10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	1:00	9:00	7:00	5:00	3:00					
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)				2	5					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)								0	4	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	8	5	2	3				2	7
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	53	73	92	13	33	28	43	57	73	88
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	0	7	4	1	1	0	5	1	7	5
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)					3					6

Дополнительные тесты	Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.)	0	0	0	00	10	0	0	00	10	20
	Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.)	0	5	0	5	00	0	5	0	5	0
	Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7

5 – 7 семестры

Физические	Тесты	Юноши					Девушки				
		БАЛЛ									
Скоростные	Бег на 60 м (с)	0,1	,6	,1	,5	,0	2,7	1,9	1,1	0,3	,5
	Бег на 100 м (с)	8,0	7,2	5,8	4,4	3,9	9,9	9,0	8,1	7,1	6,2
Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с)						:15	:55	:35	:15	:00
	Бег на 2000 м (мин, с)						5:45	4:35	3:25	2:15	0:40
	Бег на 3000 м (мин, с)	7:50	6:20	4:50	3:20	2:00					
	Бег на лыжах 3000 м (мин, с)						5:50	3:40	1:30	9:20	7:50
	Бег на лыжах 5000 м (мин, с)	2:30	0:00	7:30	5:00	2:35					
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)						2:45	1:00	9:35	8:10	7:10
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	0:30	8:30	6:30	4:30	2:30					
Ила	Подтягивание из виса на высокой				3	6					

	перекладине (количество раз)										
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)									3	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	2	9	7	5	5				3	8
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	65	86	07	28	44	35	51	67	83	98
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	0	6	2	8	0	0	5	1	7	5
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)					3				1	6
Дополнительные тесты	Прыжки через скакалку на двух ногах (количество раз за 1 мин.)	0	0	0	00	10	0	0	00	10	20
	Приседания на двух ногах (количество раз за 2 мин.)	0	5	0	5	00	0	5	0	5	0
	Челночный бег 6м (количество раз за 1 мин.)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7

2.2 Тестовые упражнения оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
					0					0
1. Теппинг-тест, с	8,9	,4– 8,8	,4– 8,3	,9– 7,3	6,8	11,6	0,5– 11,5	,2– 10,4	,1– 9,1	8
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с	15	6–19	0–24	5–29	30	12	3–15	6–20	1–23	24
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	16	0–17	1–26	7–30	31	1	–3	–5	–7	8
4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м	3,79	,80– 4,29	,30– 4,89	,90– 5,19	5,20	2,00	,01– 2,49	,50– 3,00	,01– 3,49	3,50
5. Наклон вперед из положения сидя, см	0	–8	–16	7–23	24	0	–10	1–18	9–25	26
6. Устойчивость на одной ноге, с	2	–6	–15	9–23	24	2	–6	–15	9–23	24
7. Тест Руффье, у.е.	5,1– 20,0	0,1– 15,0	,1– 10,0	,1– 5,0	0	5,1– 20,0	0,1– 15,0	,1– 10,0	,1– 5,0	0

Примечание:

Тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности студента в начале учебного года и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Шкала и критерии оценивания результатов обучения

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка».

Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и их описание:

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Общая физическая подготовка», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине «Общая физическая подготовка» методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине «Общая физическая подготовка» выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

К промежуточной аттестации допускаются студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине «Общая физическая подготовка» (регулярное посещение учебных занятий (не менее 80%), выполнение модулей балльно-рейтинговой системы).

Шкала и критерии оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.