ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая кафедрой
Гуманитарных и естественнонаучных
дисциплин
Е.А. Антошкина

Рабочая программа учебной дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки:
Экономика и финансы организации

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, очно-заочная, заочная

Составитель программы:
Валуева Л.А.

Брянск 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0A5ADD09978C9E66964A0F3355019FFEE3
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна
Действителен: с 14.08.2026 до 14.08.2027

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....3
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы.....4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....……4
3.1. Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) 4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий……..5
4.1 Тематическая структура дисциплины……. ……..5
4.2. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ……5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине……...……7
6. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка»…….....8
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал……...…..…8
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы…… ……..……..11
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы……...….12
6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся.…….…….. .12
6.3.1.1. Примерные тестовые задания для текущего контроля……... …….…….……..……...….. .12
6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся……15
6.3.2.1. Типовые вопросы к зачету……... …….…….…….…….…….. .15
6.3.2.2. Итоговое тестирование..……... …….…….…….…..…...….. .17
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций…….…. 20
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины ……...21
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 22
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине…….……...……25
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы……..……...….27
10.1 Лицензионное программное обеспечение……..27
10.2. Электронно-библиотечная система……...…..…..27
10.3. Современные профессиональные базы данных……....…..27
10.4. Информационные справочные системы…….…..…28

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 954, приказом от 19 июля 2022 г. N 662 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования», дисциплина «Общая физическая подготовка» входит в состав обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)». Данная дисциплина, в соответствии с учебным планом института, является обязательной для изучения.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока1 учебных планов по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень высшего образования бакалавриат).

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах, зачет при очной форме обучения, очно-заочной и заочной формах обучения.

Цель изучения дисциплины:

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 профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно - спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень высшего образования бакалавриат) и на основе профессионального стандарта «Специалист по финансовому консультированию», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 марта 2015 г. № 167н (Зарегистрирован в Министерством юстиции Российской Федерации 9 апреля 2015 г. регистрационный № 36805), профессионального стандарта «Специалист по управлению рисками», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 30 августа 2018 г. № 564н (Зарегистрирован в Министерством юстиции Российской Федерации 17 сентября 2018 г. регистрационный № 52177), профессионального стандарта «Статистик», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08 сентября 2015 г. № 605н (Зарегистрирован в Министерством юстиции Российской Федерации 02 октября 2015 г. регистрационный № 39121).

Код компетенции	**Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)**	**Индикаторы достижения компетенций**	**Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. **Знать:** основы формирования должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни. **Уметь:** применять основы формирования должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни. **Владеть:** навыками, необходимыми для успешной физической подготовленности. УК-7.2. Определяет личный	Контактная работа: Практические занятия Самостоятельная работа

		уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. **Знать:** уровни и показатели физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Владеть:** навыками определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК- 7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. **Знать:** практические основы для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Уметь:** применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни. **Владеть:** средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность. УК-7.4. Демонстрирует	

		применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно - спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. **Знать:** методологию составления и применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учётом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. **Уметь:** демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учётом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. **Владеть:** навыками применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учётом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов		
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	328	24	16
Аудиторная работа (всего):	328	24	16
в том числе:			
Лекции			
семинары, практические занятия	328	24	16
лабораторные работы			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе:			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		304	308
Вид промежуточной аттестации обучающегося – зачет			4

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ пп	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1	Введение	1	Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса	УК-7.1 УК – 7.2 УК – 7.3 УК – 7.4
		2	Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы	
		3	Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий)	
		4	Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3х10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость)	
2	Общая физическая подготовка	5	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	УК-7.1 УК – 7.2 УК – 7.3
		6	Влияние систематических занятий физи-	

			ческой культурой на укрепление здоровья	УК – 7.4
		7	Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки	
		8	Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока)	
		9	Скоростные - силовые качества и способы развития	
		10	Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей	
		11	Различные комплексы атлетической гимнастики. (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором)	
		12	Силовые упражнения (с отягощениями)	
3	Кроссовая подготовка	13	Влияние кроссового бега на организм	УК-7.1 УК – 7.2 УК – 7.3 УК – 7.4
		14	Переменный бег	
		15	Продолжительный бег умеренной интенсивности	
4	Основы знаний о прикладной физической культуре	16	Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта	УК-7.1 УК – 7.2 УК – 7.3 УК – 7.4
		17	Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта	
		18	Основы спортивной гигиены	

4.2 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№п/п	**Разделы дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**					**Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации** ***(по семестрам)***
			Всего	**Из них аудиторные занятия**	**Самостоятельная работа**	**Контрольная**	**Курсовая**	

				Лекции	.Практикум. Лаборатор	Практическ.занятия /семинары					
1	Оздоровительная аэробика	1	19			19					Упражнения
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	1	19			19					Упражнения
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	1	19			19					Упражнения
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	1	19			16					Упражнения
	Контроль	1									зачет
	Итого 1 семестр		**72**			**76**					Упражнения
1	Оздоровительная аэробика	2	19			19					Упражнения
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	2	19			19					Упражнения
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	2	19			19					Упражнения
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	2	19			19					Упражнения
	Контроль	2									зачет
	Итого 2 семестр		**76**			**76**					Упражнения
1	Оздоровительная аэробика	3	10			10					Упражнения
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	3	10			10					Упражнения
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	3	10			10					Упражнения
4	Выполнение круго-	3	10			10					Упражнения

	вой аэробики. Развитие координации движений, силы										
	Итого 3 семестр		**40**			**40**					Упражнения
1	Оздоровительная аэробика	4	17			17					Упражнения
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	4	17			17					Упражнения
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	4	17			17					Упражнения
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	4	17			17					Упражнения
	Контроль	4									зачет
	Итого 4 семестр	**4**	**68**			**68**					Упражнения
1	Оздоровительная аэробика	5	9			9					Упражнения
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	5	9			9					Упражнения
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	5	9			9					Упражнения
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	5	9			9					Упражнения
	Итого 5 семестр		**36**			**36**					Упражнения
1	Оздоровительная аэробика	6	8			8					Упражнения
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	6	8			8					Упражнения
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	6	8			8					Упражнения
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	6	8			8					Упражнения
	Контроль	6									зачет
	Итого 6 семестр		**32**			**32**					Упражнения
			328			**328**					

для очно-заочной формы обучения

№п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Всего	Из них аудиторные занятия				Самостоятельная работа	Контрольная	Курсовая	
				Лекции	Практикум. Лаборатор	Практическ.занятия /семинары					
1	Оздоровительная аэробика	1	18			1		17			Упражнения, тестирование
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	1	18			1		17			Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	1	18			1		17			Упражнения, тестирование
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	1	18			1		17			Упражнения, тестирование
	Итого 1 семестр		**72**			**4**		**68**			Упражнения, тестирование
1	Оздоровительная аэробика	2	17			1		16			Упражнения, тестирование
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	2	17			1		16			Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	2	17			1		16			Упражнения, тестирование
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	2	17			1		16			Упражнения, тестирование
	Итого 2 семестр		**68**			**4**		**64**			Упражнения, тестирование
1	Оздоровительная аэробика	3	13			1		12			Упражнения, тестирование

2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	3	13			1		12			Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	3	14			1		13			Упражнения, тестирование
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	3	14			1		13			Упражнения, тестирование
	Итого 3 семестр		**54**			**4**		**50**			Упражнения, тестирование
1	Оздоровительная аэробика	4	13			1		12			Упражнения, тестирование
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	4	12			1		11			Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	4	13			1		12			Упражнения, тестирование
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	4	13			1		12			Упражнения, тестирование
	Итого 4 семестр		**51**			**4**		**47**			Упражнения, тестирование
1	Оздоровительная аэробика	5	9			1		8			Упражнения, тестирование
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	5	9			1		8			Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	5	9			1		8			Упражнения, тестирование
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	5	9			1		8			Упражнения, тестирование
	Итого 5 семестр		**36**			**4**		**32**			Упражнения, тестирование
1	Оздоровительная аэробика	6	12			1		11			Упражнения, тестирование
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	6	12			1		11			Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	6	12			1		11			Упражнения, тестирование
4	Выполнение круго-	6	11			1		10			Упражнения,

	вой аэробики. Развитие координации движений, силы										тестирование
	Итого 6 семестр		**47**			**4**		**43**			Упражнения, тестирование
	Контроль										зачет
			328			**24**		**304**			

для заочной формы обучения

№п/п	**Разделы дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**								**Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации** ***(по семестрам)***
			Всего	**Из них аудиторные занятия**				**Самостоятельная работа**	**Контрольная**	**Курсовая**	
				Лекции	**.Практикум. Лаборатор**	**Практическ.занятия /семинары**					
1	Оздоровительная аэробика	2	27			1		26			Упражнения, тестирование
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	2	27			1		26			Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	2	27			1		26			Упражнения, тестирование
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	2	27			1		26			Упражнения, тестирование
	Итого 2 семестр		**108**			**4**		**104**			Упражнения, тестирование
1	Оздоровительная аэробика	4	27			1		26			Упражнения, тестирование
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	4	27			1		26			Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	4	27			1		26			Упражнения, тестирование

4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	4	27			1		26			Упражнения, тестирование
	Итого 4 семестр		**79**			**4**		**104**			Упражнения, тестирование
1	Оздоровительная аэробика	5	1			1					Упражнения, тестирование
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	5	1			1					Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	5	1			1					Упражнения, тестирование
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	5	1			1					Упражнения, тестирование
	Итого 5 семестр		**4**			**4**					Упражнения, тестирование
1	Оздоровительная аэробика		10			1		9			Упражнения, тестирование
2	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей		10			1		9			Упражнения, тестирование
3	Совершенствование техники упражнений аэробики	4	10			1		9			Упражнения, тестирование
4	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	4	10			1		9			Упражнения, тестирование
5	Оздоровительная аэробика	5	8					8			Упражнения, тестирование
6	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	5	8					8			Упражнения, тестирование
7	Совершенствование техники упражнений аэробики	5	8					8			Упражнения, тестирование
8	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	5	8					8			Упражнения, тестирование
9	Оздоровительная аэробика	6	8					8			Упражнения, тестирование
10	Выполнение базовых элементов аэробики и их разновидностей	6	8					8			Упражнения, тестирование

11	Совершенствование техники упражнений аэробики	6	8					8			Упражнения, тестирование
12	Выполнение круговой аэробики. Развитие координации движений, силы	6	8					8			Упражнения, тестирование
13	Контроль	6	4								зачет
	Итого 6 семестр		**28**			**4**		**100**			Упражнения, тестирование
			328			**16**		**308**			

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Общая физическая подготовка» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 указанной программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Наименование раздела	**Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение**	**Формы самостоятельной работы**	**Учебно-методическое обеспечение**	**Форма контроля**
Введение	Олимпийские чемпионы	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос, доклад-презентация
Общая физическая подготовка	Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос, доклад-презентация
Кроссовая подготовка упражнений	Влияние кроссового бега на организм	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет	Опрос, доклад-презентация

аэробики		Подготовка доклада-презентации	источниками	
Основы знаний о прикладной физической культуре	Основы спортивной гигиены	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос, доклад-презентация

6. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка»

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК -7.4
2	Доклад-презентация	Публичное выступление по представлению полученных результатов в программе Microsoft PowerPoint	«отлично» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «хорошо» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопро-	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК -7.4

			сы в ходе дискуссии; «удовлетворительно» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии; «неудовлетворительно» - докладчик не раскрыл тему	
3	Тестирование	Тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК -7.4

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№	**Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций**	**Процедура оценивания**	**Шкала и критерии оценки, балл**
3.	**Зачет** – УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК -7.4	Правильность ответов на все вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов и т.д.); Сочетание полноты и лаконичности ответа; Наличие практических навыков по дисциплине (решение задач или заданий); Ориентирование в учебной, научной и специальной литературе; Логика и аргументированность изложения; Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; Культура ответа.	1. оценка «отлично» - обучающийся должен дать полные, исчерпывающие ответы на вопросы, в частности, ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «отлично» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком; 2. оценка «хорошо» - обучающийся должен дать полные ответы на вопросы. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа. Ответ должен предполагать знание основных понятий и их особенностей, умение правильно определять специфику соответствующих отношений, правильное решение практического задания. Оценка «хорошо» предполагает наличие системы знаний по предмету, умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком, однако, допускаются незначительные ошибки, неточности по названным критериям, которые все же не искажают сути соответствующего ответа; 3. оценка «удовлетворительно» - обучающийся должен в целом дать ответы на вопросы, ориентироваться в системе дисциплины «Организационное поведение», продемонстрировать правильный ход решения практического задания, знать основные категории предмета. Оценка «удовлетворительно» предполагает, что материал в основном изложен грамотным языком; 4. оценка «неудовлетворительно» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос билета, либо обучающийся не знает основных категорий, не может определить предмет дисциплины. 5. «зачтено» - выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».; 6. «не зачтено» - Выставляется при

			соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».
4.	**Тестирование (на зачете) –** УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК – 7.4	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся

6.3.1.1. Примерные тестовые задания для текущего контроля

1. Задание
Что такое умственная работоспособность?
стойкость к различным видам умственного утомления
способность длительное время выполнять физические нагрузки
способность эффективно длительное время заниматься интеллектуальной деятельностью
способность эффективно работать

2. Задание
Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течении дня потому, что...
аритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
снимается утомление нервных клеток головного мозга; положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

3. Задание
Физическая культура представляет собой:
учебный предмет
выполнение физических упражнений
процесс совершенствования возможностей человека,
часть человеческой культуры

4. Задание
Под физическим развитием понимается:
процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

5. Задание

Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
высокой устойчивость к стрессовым ситуациям; воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
высокими результатами в учебе, трудовой и спортивной деятельности

6. Задание
Физическая культура ориентированна на совершенствование:
физических и психических качеств людей
технически двигательных действий
работоспособности человека
природных физических свойств человека

7. Задание
Отличительным признаком физической культуры является:
развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
физическое совершенство
выполнение физических упражнений
занятие в форме тренировок

8. Задание
Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ №80-Ф3», принят Государственной думой:
в феврале 1998г.
в январе 1999г.
в декабре 2000г.
в январе 2001г.

9. Задание
Термин, физическая культура впервые появился в конце прошлого века:
в России
во Франции
в Англии
в Италии

10. Задание
Главная функция физической культуры и спорта состоит:
в удостоверении потребности общества в физической подготовке людей к участию в производстве
в зрелищности и развлечении
физической подготовке Российской армии
в физической подготовке людей для участия в спортивных соревнованиях

11. Задание
Кто был основателем современных Олимпийских игр?
Жан Батист
Пьер де Кубертен
Френсис Бекон
Рене Дикарт

12. Задание
В каком году и где спортсмены России впервые приняли участие в Олимпийских играх?
1925г. Дрезден Германия
1908г. Лондон Англия
1914г. Париж Франция
1952г. Стокгольм Швеция

13. Задание
Что такое «Эритроциты»?
красные кровяные тельца
белые кровяные тельца
жёлтые кровяные тельца
синие кровяные тельца

14. Задание
Органы, в которых в состоянии покоя у человека депонируется до 50% крови:
печень и селезенка
сердце и сосуды
капилляры и мышцы
костный мозг

15. Задание
Жизненная емкость легких среднего человека находится в пределах:
10-11 л
3-4 л
1-2 л
5-6 л

16. Задание
Легочная вентиляция в покое у человека находится в пределах:
5-6 л/мин
10-20 л/мин
2-3 л/мин
8-10 л/мин

17. Задание
Частота дыхания в покое у человека составляет:
18 циклов
30 циклов
8 циклов
15 циклов

18. Задание
Какое давление является нормальным для большинства людей?
120/90 мм.рт.ст.
160/100 мм.рт.ст.
90/50 мм.рт.ст.
140/90 мм.рт.ст.

19. Задание
Гипоксия - это?
избыток кислорода в клетках тканей
норма кислорода в клетках тканей

кислородное голодание клеток тканей
повышенное содержание кислорода

20. Задание
Назовите две фазы наибольшей физической работоспособности в суточных биоритмах:
с 9 до 11 часов
с 11 до 12 часов
с 6 до 8 часов
с 17 до 18 часов
с 14 до 15 часов

6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме зачета в 1, 2, 4, 6 семестрах при очной форме обучения, в 6 семестре при очно-заочной и заочной формах обучения.

6.3.2.1. Типовые вопросы и упражнения к зачету

1. Задачи, поставленные при изучении курса. Цели курса.
2. Пропаганда здорового образа жизни. Значение физической культуры и спорта в жизни подростка. Олимпийские чемпионы.
3. Выявление уровня физического развития студентов (низкий, средний, высокий).
4. Тестирование: бег 30 м. (скоростные особенности), челночный бег 3х10м (координационные), прыжок в длину с места (скоростно-силовые), подтягивание, поднимание туловища (силовые), наклоны туловища вперед (гибкость), 2000м (выносливость).
5. Физическое развитие, размеры и форма тела, развитие мускулатуры.
6. Влияние систематических занятий физической культурой на укрепление здоровья.
7. Выносливость, её виды и способы её развития. Режимы нагрузки.
8. Ловкость. Упражнения на развитие ловкость. Гимнастические и акробатические упражнения, различные единоборства (групповые или парные упражнения с сопротивлением партнера, подвижные игры с обводкой предметов и противников, перехватами мяча после отскока).
9. Скоростные - силовые качества и способы развития.
10. Вводный комплекс атлетической гимнастики для подростков и юношей.
11. Различные комплексы атлетической гимнастики (с гантелями, штангой, перекладиной, брусьями, резиновым амортизатором).
12. Силовые упражнения (с отягощениями).
13. Влияние кроссового бега на организм.
14. Переменный бег.
15. Продолжительный бег умеренной интенсивности.
16. Физическая культура как составная часть подготовки работников силовых структур, специалистов в области физической культуры и спорта.
17. Дозирование нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой и спорта.
18. Основы спортивной гигиены.

6.3.2.2. Итоговое тестирование

1. Задание
Дать ответ.
Физическая культура представляет собой:

Ответ: часть человеческой культуры

2. Задание
Дать ответ.
Систематические занятия физическими упражнениями для улучшения физической формы и здоровья – это …
Ответ: физическая подготовка

3. Задание
Дать ответ и объяснить его.
К целям общей физической подготовки относят:
Ответ: повышение уровня общей физической подготовки, улучшение здоровья и физической формы
Основная цель общей физической подготовки (ОФП) - укрепление здоровья и поддержание хорошей физической формы.

4. Задание
Соотнесите понятия с их формулировками.

1) Прыжок
2) Плавание
3) Соревнование
4) Борьба

Быстрое перемещение тела в воздухе после отталкивания от какой-либо точки опоры.

Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Спортивная встреча для установления первенства по какому-либо виду спорта; состязание.

Единоборство, рукопашная схватка двух людей, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.

Ответ: 1-А 2-Б 3-В 4-Г

5. Задание
Дать ответ.
На рисунке изображен прибор под названием "спирометр". Для чего он используется?

Ответ: для измерения объема легких

6. Задание
Дать ответ.
Вид спорта, включающий такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья, составленные из перечисленных упражнений – это…
Ответ: современная легкая атлетика.

7. Задание
Дать ответ и объяснить его.
Что означает слово "атлетика" в переводе с греческого?
Ответ: борьба.
В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости.

8. Задание
Главная функция физической культуры и спорта состоит:
в удостоверении потребности общества в физической подготовке людей к участию в производстве
в зрелищности и развлечении
физической подготовке Российской армии
в физической подготовке людей для участия в спортивных соревнованиях

9. Задание
Кто был основателем современных Олимпийских игр?
Жан Батист
Пьер де Кубертен
Френсис Бекон
Рене Дикарт

10. Задание
Термин, физическая культура впервые появился в конце прошлого века:
в России
во Франции
в Англии
в Италии

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 10-15 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся.

Текущая аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с учебным планом для очной, очно-заочной и заочной формах обучения в виде зачета в период экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на экзамене определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Знания умения, навыки обучающегося на зачете с оценкой оцениваются как: «отлично», «хорошо»; «удовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Корнеев, П.А. Общая физическая подготовка для студентов в технических вузах: методическое пособие / П. А. Корнеев, А. Н. Сафонов, Ю. В. Филиппова. — Москва: Научный консультант, 2022. — 40 с. — ISBN 978-5-907477-42-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/146683.html (дата обращения: 19.02.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В.Я. Кикоть [и др.]. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2022. — 456 с.

— ISBN 978-5-238-03366-2. — Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/123374.html

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр: учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.]; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

б) дополнительная учебная литература:

1. Алёшин В.В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / Алёшин В.В., Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/80802.html

2. Архипова, Т.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART

3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html.— ЭБС «IPRbooks»

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Практические занятия	Практическое занятие – это одна из форм учебной работы, которая ориентирована на закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение и формирование умения применять теоретические знания в практических, прикладных целях. Особое внимание на практических занятиях уделяется выработке учебных или профессиональных навыков. Такие навыки формируются в процессе выполнения конкретных заданий – упражнений, задач и т.п. – под руководством и контролем преподавателя. Готовясь к практическому занятию, тема которого всегда заранее известна, студент должен освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность учебных занятий. Отличительной особенностью практических занятий является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов; преподаватель, давая студентам возможность свободно высказаться по обсуждаемому вопросу, только помогает им правильно построить обсуждение. Такая учебная цель занятия требует, чтобы учащиеся были хорошо подготовлены к нему. В противном случае занятие не будет действенным и может превратиться в скучный обмен вопросами и ответами между преподавателем и студентами. При подготовке к практическому занятию:

	- проанализируйте тему занятия, подумайте о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение; - внимательно прочитайте материал, данный преподавателем по этой теме на лекции; - изучите рекомендованную литературу, делая при этом конспекты прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на занятии; - постарайтесь сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументирование его обосновать; - запишите возникшие во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросы, чтобы затем на практическом занятии получить на них ответы. В процессе работы на практическом занятии: - внимательно слушайте выступления других участников занятия, старайтесь соотнести, сопоставить их высказывания со своим мнением; - активно участвуйте в обсуждении рассматриваемых вопросов, не бойтесь высказывать свое мнение, но старайтесь, чтобы оно было подкреплено убедительными доводами; - если вы не согласны с чьим-то мнением, смело критикуйте его, но помните, что критика должна быть обоснованной и конструктивной, т.е. нести в себе какое-то конкретное предложение в качестве альтернативы; - после практического занятия кратко сформулируйте окончательный правильный ответ на вопросы, которые были рассмотрены. Практическое занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию у них умения самостоятельно работать с учебной литературой и первоисточниками, освоению ими методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студента на практическом занятии позволяет судить о том, насколько успешно и с каким желанием он осваивает материал курса.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций

	по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса; • проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим дисциплину. Во время проведения устного опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно

	выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 40 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие. Оценка результатов тестирования может проводиться двумя способами: 1) по 5-балльной системе, когда ответы студентов оцениваются следующим образом: - «отлично» – более 80% ответов правильные; - «хорошо» – более 65% ответов правильные; - «удовлетворительно» – более 50% ответов правильные. Обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 70% вопросов, должны в последующем пересдать тест. При этом необходимо проконтролировать, чтобы вариант теста был другой; 2) по системе зачет-незачет, когда для зачета по данной дисциплине достаточно правильно ответить более чем на 70% вопросов.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине «Общая физическая подготовка» - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; • готовиться к зачету необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация образовательного процесса по дисциплине «Общая физическая подготовка» осуществляется в следующих аудиториях:

1. Для проведения **практических занятий** используется тренажерный зал, №511: стол теннисный – 1, Маты гимнастические – 4, Тренажёр для пресса – 1, Дорожка беговая – 1, Велотренажёр – 1, Скамья гимнастическая -1, Гантели 1 кг. – 6, Мат для шейпинга – 1, Обруч спортивный – 5, Скакалки- 5, Палка гимнастическая – 10, вешалки – 2 шт.

2. Для **самостоятельной работы** студентов используется тренажерный зал, №511: Стол теннисный – 1, Маты гимнастические – 4, Тренажёр для пресса – 1, Дорожка беговая – 1, Велотренажёр – 1, Скамья гимнастическая -1, Гантели 1 кг. – 6, Мат для шейпинга – 1, Обруч спортивный – 5, Скакалки- 5, Палка гимнастическая – 10, вешалки – 2 шт.

3. Для **проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации** используется тренажерный зал, №511: Стол теннисный – 1, Маты гимнастические – 4, Тренажёр для пресса – 1, Дорожка беговая – 1, Велотренажёр – 1, Скамья гимнастическая -1, Гантели 1 кг. – 6, Мат для шейпинга – 1, Обруч спортивный – 5, Скакалки- 5, Палка гимнастическая – 10, вешалки – 2 шт.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде института из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows Professional XP
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7
3. Программные средства Microsoft Office 2007, 2010, 2013 Russian
4. Программные средства Microsoft Office Professional Plus 2007, 2013 Russian

10.2. Электронно-библиотечная система:

Электронная библиотечная система (ЭБС): http://www.iprbookshop.ru/

10.3. Современные профессиональные баз данных:

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры - http://www.infosport.ru/press/fkvot/
2. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры http://tpfk.infosport.ru
3. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала - http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm
4. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» - http://festival.1september.ru/
5. Журнал «Культура здоровой жизни» - http://kzg.narod.ru/
6. Научная электронная библиотека elibrary.ru - http://elibrary.ru/project_authors.asp?

7. Электронно-библиотечная система http://www.iprbookshop.ru/5041.html.— ЭБС «IPRbooks

10.4. Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»
2. Справочная правовая система «Гарант»

Рабочую программу дисциплины составил:
Валуева Л.А. – старший преподаватель кафедры ГиЕНД БИУБ