Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 24.05.2024 10:52:07
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

/Московский Политех/

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
экономики и управления
_____ А.В. Назаренко
«15» февраля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Общая физическая подготовка»

Направление подготовки
38.03.02 «Менеджмент»

Образовательная программа
«Управление бизнес-процессами»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Москва, 2024

Содержание

1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине 2
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 3
3. Структура и содержание дисциплины 4
   - 3.1. Виды учебной работы и трудоемкость 4
   - 3.2. Тематический план изучения дисциплины 5
   - 3.3. Содержание дисциплины 5
   - 3.4. Тематика семинарских/практических и лабораторных занятий 7
   - 3.5. Тематика курсовых проектов (курсовых работ) 9
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение 10
   - 4.1. Основная литература 10
   - 4.2. Дополнительная литература 10
   - 4.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение 11
   - 4.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы 12
5. Материально-техническое обеспечение 14
6. Методические рекомендации 14
   - 6.1. Методические рекомендации для преподавателя по организации обучения 15
   - 6.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 16
7. Фонд оценочных средств 18
   - 7.1. Методы контроля и оценивания результатов обучения 18
   - 7.2. Шкала и критерии оценивания результатов обучения 20
   - 7.3. Оценочные средства 23

1. Цели, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

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.

Направления подготовки и специальности.

Перечень направлений подготовки, для которых реализуется данная дисциплина:

38.03.02 Менеджмент

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся формируются следующие компетенции:

Код компетенции	**Компетенция** (код и наименование)	**Индикаторы компетенций** (код и наименование)	**Результаты обучения**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровье сбережения 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 творчески 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.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата/специалитета.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к числу элективных дисциплин по физической культуре и спорту (Б1.ДВ.3.) основной образовательной программы бакалавриата/специалитета.

«Общая физическая подготовка» взаимосвязана логически и содержательно-методически со следующими дисциплинами ООП:

– Физическая культура и спорт

3. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** академических часов (0 зачетных единиц). Разделы дисциплины «Общая физическая подготовка» изучаются со второго по шестой семестры: практические занятия – 4 часа в неделю (328 часов), форма контроля – зачет.

В случае перехода на дистанционный формат обучения, обучающиеся осваивают дисциплину (модуль) «Общая физическая подготовка» в системе дистанционного обучения университета в электронных образовательных ресурсах:

https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=7832
https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=145
https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=219
https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6556

№ п/п	Вид учебной работы	Количество часов	Семестры	
			2,3,4,5,6,7	
1	**Аудиторные занятия**	**328**	**328**	
	В том числе:			
1.1	Лекции			
1.2	Семинарские/практические занятия	328	272	
1.3	Лабораторные занятия			
2	**Самостоятельная работа**			
3	**Промежуточная аттестация**			
	Зачет/диф.зачет/экзамен	**зачет**	**зачет**	
	Итого	**328**	**272**	

Содержание разделов дисциплины

Решение поставленных задач осуществляется путем использования в учебных занятиях практического материала, а также выполнения контрольных заданий и упражнений (тестов).

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».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в двух учебных отделениях: основном и специальном.

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

Средства практического раздела блока «Общая физическая подготовка» представлены общеразвивающими и общеукрепляющими упражнениями, а также элементами видов спорта исходя из возможности спортивной базы.

В условиях онлайн-обучения студентам предлагаются электронные образовательные ресурсы в системе дистанционного обучения, предполагающие не только практическую, но также теоретическую и методическую подготовку, а также тестирование полученных теоретических и методических знаний.

Практический учебный материал (включая тесты физической подготовленности) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»).

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

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

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.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

4.1. основная литература

1) Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4450
2) Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021. https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4521
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) Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496335

4.2. дополнительная литература

1) Александрова, Г. А. Основы техники и методика передвижения на лыжах / Г. А. Александрова, Н. Е. Максимов, А. И. Попков. – Москва : Московский Политех, 2021. – 121 с. – ISBN 978-5-276-02620-6. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4478
2) Бодакин, А. В. Подготовка студентов к выполнению норм ВФСК ГТО / А. В. Бодакин, Е. В. Корнеев, С. В. Перминов. – Москва : Московский Политех, 2022. – 138 с. – ISBN 978-5-276-02671-8. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=5119
3) Егорычева, Э. В. Основы методики скандинавской ходьбы в физическом воспитании студентов / Э. В. Егорычева, В. Ю. Путилина, М. В. Шилова. – Москва : федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский политехнический университет", 2022. – 108 с. – ISBN 978-5-276-02677-0. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=5122
4) Егорычева, Э. В. Применение средств лёгкой атлетики в физическом воспитании студентов : Учебно-методическое пособие / Э. В. Егорычева, Т. В. Перфилова, М. В. Шилова. – Москва : Московский Политех, 2021. – 94 с. – ISBN 978-5-276-02641-1. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4483
5) Максимов, Н. Е. Построение процесса тренировки квалифицированных пловцов-студентов в высших учебных заведениях : Учебно-методическое пособие / Н. Е. Максимов, А. И. Попков, В. Н. Лосев. – Москва : федеральное

государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Московский политехнический университет", 2021. – 86 с.
6) Плешаков, А. А. Тренировка мышечной силы и выносливости / А. А. Плешаков, М. А. Семенова, Е. Е. Щербакова. – Москва : МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ, 2020. – 71 с. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4448
7) Физическая культура и спорт : методическое указание по организации занятий студентов для подготовки к выполнению тестов по общей физической подготовке / сост. Н.Н. Жеребкин, С.В. Харин, Ю.И. Чернов. - М. : Московский Политех, 2020. - 25 с. - № 3271. https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=4451
8) Элективные дисциплины по видам спорта: дартс, волейбол, атлетическая гимнастика, степ-аэробика / М. А. Семенова, Е. Е. Щербакова, М. В. Железнякова [и др.]. – Москва : Московский Политех, 2022. – 189 с. – ISBN 978-5-276-02711-1. – https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?d=127&rid=5164

4.3. программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1) Microsoft Office Стандартный 2007 (Word, Excel, Power Point)
2) http://www.fismag.ru/ Сайт журнала Физкультура и спорт
3) http://kzg.narod.ru/ Сайт журнала Культура здоровой жизни
4) http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
5) http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
6) http://www.afkonline.ru/biblio.html Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для выполнения задач дисциплины «Общая физическая подготовка» в университете используется следующая спортивная база:

Спортзал №1 (ул. Б. Семеновская, д.38, А-112а), игровой, площадью 620 кв.м. оборудованный преподавательской, двумя раздевалками с душевыми, лаборантской комнатой.

Спортзал №2 (ул. Б. Семеновская, д.40А), тренажерно-гимнастический, площадью 198 кв.м., оснащенный гимнастическими снарядами (перекладина, брусья, кольца, конь, акробатическая дорожка), комплексом тренажеров на различные группы мышц, штангами. Спортзал располагает тремя раздевалками, двумя душевыми, преподавательской комнатой.

Спортзал №4 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-103, 103а)

1) **зал силового многоборья**, площадью 114 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями;

2) **спортивный зал**, площадью 50 кв.м., оборудованный боксерскими грушами, штангами, гирями. В зале имеются две раздевалки, душ, преподавательская комната.

Спортзал №5 (ул Павла Корчагина, д.22, ПК-102)

площадь 144 кв.м., оборудованный комплексом тренажеров, штангами, гирями, гантелями.

Спортзал №7 (ул. Павла Корчагина, д.22, ауд.519а), площадь 234 кв.м., оборудованный двумя раздевалками с душевыми, мягким напольным покрытием.

Спортзал №9 (ул. Автозаводская, д.16, стр.4, ауд. 3501), площадь 30 кв.м. Зал оздоровительной физкультуры оснащен двумя раздевалками, приборами для измерения давления, гимнастическими ковриками, матами, обручами, гантелями, гимнастическими палками.

Спорткомплекс на Автозаводской (ул. Автозаводская, д.16, ауд. 2802)

Оборудован двумя раздевалками с душевыми, тремя методическими кабинетами, компьютерной и оргтехникой, преподавательскими комнатами, комнатой для хранения инвентаря

1) **Игровой зал**, площадью 450кв.м. В наличии мячи для игры в волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон.
2) **Тренажерный зал**, площадью 20 кв.м., оснащенный комплексом тренажеров на различные группы мышц и штангами.

Спорткомплекс на Михалковской (ул. Михалковская д.7 стр.2)

1) **Зал атлетической гимнастики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);
2) **Зал тяжелой атлетики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);
3) **Зал физической реабилитации**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).
4) **Лыжная база**. Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой (лыжи с ботинками, лыжные палки, палки для скандинавской ходьбы)
5) **Зал спортивных игр**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);
6) **Зал настольного тенниса**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).

7) **Зал спортивных единоборств**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);

8) **Зал аэробики**, оснащен оборудованием и инвентарем для занятий аэробикой (степ-платформы, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

6. Методические рекомендации для самостоятельной работы

6.1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

6.2. 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 – теоретический и практический 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.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлениям подготовки бакалавров и специалистов, указанных в п.4.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Студенты, обучающиеся по дисциплине «Общая физическая подготовка» в основном и специальном отделениях, для успешного прохождения промежуточной аттестации должны достигнуть отметки в 50 баллов по балльно-рейтинговой системе (далее – БРС) (Приложение №5).

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 (Приложение №4), тестирование по теоретическим вопросам в системе дистанционного обучения (в случае перехода на дистанционный формат обучения, а также для студентов, временно освобожденных от практических занятий на длительный срок).

В спортивный модуль входят: участие во внутривузовских соревнованиях, выполнение норм ГТО.

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 организацию или самостоятельно), занятие физической культурой и спортом в сторонних организациях.

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

Занятие лечебной физкультурой в течение семестра в стороннем медицинском учреждении (требуется документальное подтверждение), оценивается в 50 баллов (применимо только к студентам специального учебного отделения по медицинским показаниям).

7.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

7.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются компетенции, указанные в п.4. для соответствующих направлений и специальностей.

В процессе освоения образовательной программы данные компетенции, в том числе их отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин (модулей), практик в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

7.1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых по итогам освоения дисциплины (модуля), описание шкал оценивания

Показателем оценивания компетенций на различных этапах их формирования является достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю). Для всех компетенций, указанных в п.4. для соответствующих направлений и специальностей.

Показатель	Критерии оценивания			
	2	3	4	5
знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, свободно оперирует приобре-тенными знаниями.
уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей,	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Умения освоены, но допускаются незначительные	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового

		обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	образа и стиля жизни. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности.	Обучающийся в неполном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	Обучающийся частично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся в полном объеме владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.

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 данной дисциплине (модулю), при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине (модулю) методом

экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 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 учебно-тренировочных занятий, выполнение модулей балльно-рейтинговой системы).

Шкала оценивания	**Описание**
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.

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Общая физическая подготовка							
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующую **универсальную компетенцию**:							
№	**КОМПЕТЕНЦИИ**			**Перечень компонентов**	**Технология формирования компетенций**	**Форма оценочного средства****	**Степени уровней освоения компетенций**
	ИНДЕКС	**ФОРМУЛИРОВКА**	**ИНДИКАТОРЫ**				
1	**УК-7**	***Способен** поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровье сбережения 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 творчески 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.	лекции, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, самостоятельная работа	УО, Т	**Базовый уровень** Понимает: - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Повышенный уровень** - способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранение и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ; - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

**- Сокращения форм оценочных средств см. в приложении 2 к РП.

Перечень оценочных средств по дисциплине «Общая физическая подготовка»

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Устный опрос собеседование, (УО)	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Темы теоретического раздела дисциплины
2	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. Банк вопросов для тестирования знаний теоретического и методического разделов дисциплины.	Фонд тестовых упражнений, банк тестовых вопросов

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на высокой перекладине (раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз). (девушки – с закреплением ног)	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40

5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз). (девушки – упор на колени)	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27

Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Теппинг-тест, с	≥ 8,9	8,4–8,8	7,4–8,3	6,9–7,3	≤ 6,8	≥ 11,6	10,5 – 11,5	9,2–10,4	8,1–9,1	≤ 8
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с	≤ 15	16–19	20–24	25–29	≥ 30	≤ 12	13–15	16–20	21–23	≥ 24
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	≤ 16	20–17	21–26	27–30	≥ 31	≤ 1	2–3	4–5	6–7	≥ 8
4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м	≤ 3,79	3,80 – 4,29	4,30 – 4,89	4,90 – 5,19	≥ 5,20	≤ 2,00	2,01 – 2,49	2,50 – 3,00	3,01 – 3,49	≥ 3,50
5. Наклон вперед из положения сидя, см	≤ 0	1–8	9–16	17–23	≥ 24	≤ 0	1–10	11–18	19–25	≥ 26
6. Устойчивость на одной ноге, с	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24	≤ 2	3–6	7–15	19–23	≥ 24

7. Тест Руффье, у.е.	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1– 10,0	0,1– 5,0	≤ 0	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1– 10,0	0,1– 5,0	≤ 0

Примечание:

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в университет 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.

Приложение №5
к рабочей программе

Балльно-рейтинговая система

Для получения зачета необходимо набрать 50 баллов (из одного или нескольких модулей)

Учебный модуль

Практические учебные занятия

Количество посещений	Баллы
1 занятие	2
≥25 занятий	50

Обучение в СДО[1]

Вид работы	Баллы
Выполнение курса	до 50

Выполнение тестов физической подготовленности[2]

За каждый тест можно получить от 2 до 10 баллов. Суммарно - не более 30 баллов.

[1]*для инвалидов и лиц с ОВЗ, а также для студентов, освобожденных от занятий на длительный срок (от 60 дней)*

[2]*Выполнить тесты физической подготовленности могут студенты, посетившие **не менее 15** занятий или занимавшиеся в сторонних физкультурно-спортивно организациях в течение 3-х и более месяцев (с начала текущего семестра)*

Спортивный модуль

Участие во внутривузовских соревнованиях

Результат в 1 виде спорта	Баллы
Участие	5
3 место	10
2 место	15
1 место	20

Выполнение норм ГТО[3]

Результат	Баллы
Бронза	25
Серебро	35
Золото	50

[3]*Учитываются результаты, показанные в текущем семестре. Подтверждается данными Москомспорта*

Научный модуль

Физкультурно-оздоровительное или спортивное направление

Участие в научно-практической конференции – 20 баллов

Участие в написании научной статьи – 30 баллов

Модуль самостоятельной работы

Посещение сторонних физкультурно-спортивных организаций[5]

Период занятий в течение текущего семестра	Баллы
От 1 до 3 месяцев	6
> 3 месяцев	10

Участие во внешних соревнованиях[6]

Результат в 1 виде спорта	Баллы Всероссийские/ Международные
3 место	15/30
2 место	20/40
1 место	25/50

[5] *Требуется подтверждающий документ*

[6]*Требуется подтверждение занятого места в официальном соревновании. Учитываются только всероссийские и международные соревнования.*