

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дипломатическая академия Министерства иностранных дел
Российской Федерации»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки Международные отношения и
внешняя политика

Формы обучения: очная;

Квалификация выпускника: Бакалавр

Объем дисциплины (модуля): в академических часах: 328 ак.ч.

Лазарев И.В., Общая физическая подготовка. – Москва: Дипломатическая академия МИД России, 2025 г.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) Общая физическая подготовка по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) программы «Международные отношения и внешняя политика» составлена Лазаревым И.В. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.05. Международные отношения, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от 15 июня 2017 г. № 555.

Руководитель ОПОП



к.и.н., Фрадкова В.И.

Директор библиотеки

Толкачева Ю.В.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 27 февраля 2025 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания



Лазарев И.В.

рекомендована Учебно-методическим советом (УМС) Академии от 20 марта 2025 г., протокол № 6.

Председатель УМС



Ткаченко М.Ф.

одобрена Ученым Советом Академии от 26 марта 2025 г., протокол № 4.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов ДА является оптимизация физического развития, всестороннее совершенствование физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств; на основе системного подхода, посредством учебных занятий в группах, привлечь к занятиям физической культурой студентов ДА и обеспечить на этой основе подготовленность студентов ДА к плодотворной трудовой профессиональной и другим видам деятельности.

Задачи:

Оздоровительные задачи.

- всестороннее воспитание физических качеств;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- совершенствование и коррекция телосложения и гармоническое развитие физиологических функций;
- поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Образовательные задачи.

- формирование жизненно важных умений и навыков;
- приобретение базовых и специальных научно - практических знаний по предмету и знаний о здоровом образе жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья.

Воспитательные задачи.

- формирование личности студентов методами физического воспитания, воспитание волевых качеств, нравственного поведения, содействие эстетическому воспитанию и развитию интеллекта;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Задачи «Общей физической подготовки» – привить интерес к занятиям физической культурой, обучить студентов устойчивым навыкам выполнения упражнений различных комплексов фитнеса, основам спортивных игр и навыкам легкоатлетических упражнений, совершенствовать физическую подготовленность студентов.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Код и формулировка индикатора компетенции	Планируемые результаты обучения
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	- Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля; - Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; - Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;

3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

*Очная форма обучения**

Виды учебной деятельности	Всего	По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем***:	161,5		32,3	32,3	32,3	32,3	32,3

Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	160		32	32	32	32	32
• занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-
• занятия семинарского типа:	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	160		32	32	32	32	32
в том числе занятия в интерактивных формах	-	-	-	-	-	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	1,5	-	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
2. Самостоятельная работа студентов, всего	166,5	-	33,7	33,7	33,7	33,7	31,7
• курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-
• др. формы самостоятельной работы:	166,5	-	33,7	33,7	33,7	33,7	31,7
Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	166,5	-	33,7	33,7	33,7	33,7	31,7
3. Промежуточная аттестация: <i>экзамен, зачет с оценкой, зачет</i>	зачет	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ИТОГО:	Ак. часов	328	66	66	66	66	64
	Общая трудоемкость	зач. ед.					

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

4.1. Содержание дисциплины (раскрывается по разделам и темам)

В соответствии с рабочей программой изучение дисциплины проходит в виде аудиторной и самостоятельной работы обучающихся. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме практических занятий.

Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского обследования;
- анализа состояния психического и физического здоровья обучающихся;
- результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации;
- интереса обучающихся и их отношения к занятиям по общей физической культуре.

Занятия по дисциплине проводятся по рабочей учебной программе «Общая физическая подготовка», контрольные нормативы и тесты представлены в рабочей программе «Общая физическая подготовка» и ФОС.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных нормативов и тестов определяются кафедрой на основании учебного плана в течение всего учебного года.

Зачетные требования и контрольные нормативы и тесты разрабатываются кафедрой, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся.

2 семестр

Практический раздел.

Выполнение подводящих упражнений для освоения техники спортивных игр. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с элементами пилатеса, стретчинга, калланетики и др. видов фитнеса и легкоатлетических упражнений (прыжковые, беговые) для развития силы, гибкости, быстроты, координации и выносливости. Выполнение комплексов ОРУ с применением имеющегося в наличии спортивного инвентаря.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры и контрольные задания по общей физической подготовке.

Зачет по итогам семестра.

3 семестр.

Практический раздел.

Выполнение подводящих упражнений для освоения техники спортивных игр. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с элементами пилатеса, стретчинга, калланетики и др. видов фитнеса и легкоатлетических упражнений (прыжковые, беговые) для развития силы, гибкости, быстроты, координации и выносливости. Выполнение комплексов ОРУ с применением имеющегося в наличии спортивного инвентаря. Спортивные игры: настольный теннис, бадминтон.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры и контрольные задания по общей физической подготовке.

Зачет по итогам семестра.

4 семестр.

Практический раздел.

Выполнение подготовительных и специальных упражнений для освоения техники спортивных игр. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с элементами пилатеса, стретчинга, калланетики и др. видов фитнеса для развития силы, гибкости, координации, быстроты, ловкости и выносливости и с применением спортивного инвентаря. Спортивные игры (настольный теннис и бадминтон) в

рамках занятия по физической культуре. Легкоатлетические упражнения для развития скоростного-силовых качеств, выносливости и координации движений. Комплексы упражнений на равновесие. Самостоятельное проведение разминки или комплекса упражнений.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры и контрольные задания по общей физической подготовке.

Зачет по итогам семестра.

5 семестр.

Практический раздел.

Выполнение подготовительных и специальных упражнений для освоения техники спортивных игр. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с элементами пилатеса, стретчинга, калланетики и др. видов фитнеса для развития силы, гибкости, быстроты и выносливости. Комплексы упражнений на координацию движений. Легкоатлетические упражнения (беговые, прыжковые, метания). Спортивные игры (настольный теннис и бадминтон) в рамках занятия по физической культуре.

Подбор, рекомендация и выполнение упражнений из других видов спорта для улучшения общей и специальной физической подготовки (атлетическая гимнастика, боевые единоборства и др.).

ОРУ с гимнастическими палками, медицинболлами, теннисными мячами и др. имеющимся в наличии инвентарем для разностороннего физического развития. Комплексы упражнений для релаксации организма.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры и контрольные задания по общей физической подготовке.

Зачет по итогам семестра.

6 семестр.

Практический раздел.

Выполнение подготовительных и специальных упражнений для освоения техники спортивных игр. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) с элементами пилатеса, стретчинга, калланетики и др. видов фитнеса для развития силы, гибкости, координации, быстроты, ловкости и выносливости. Спортивные игры (бадминтон, настольный теннис) в рамках занятия по физической культуре.

Подбор и рекомендация упражнений из других видов спорта для улучшения общей и специальной физической подготовки: атлетическая гимнастика, боевые единоборства и др.

Комплексы упражнений фитнеса и лёгкой атлетики, направленные на воспитание и совершенствование всех физических качеств с применением имеющегося в наличии спортивного инвентаря. Комплексы упражнений на развитие всех групп мышц. Комплексы упражнений для релаксации организма. Совершенствование техники элементов спортивных игр методом применения специальных физических упражнений.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры и контрольные задания по общей физической подготовке.

Зачет по итогам семестра.

Раздел 1. Практический

*Очная форма обучения**

№ семестр	Раздел дисциплины, тема	Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		ак.час.	ак.час.	ак.час.	ак.час.
1		-		-	-
2	Практические занятия по учебной программе по физической культуре. Контрольные нормативы, тесты	-	32	-	33,7
3	Практические занятия по учебной программе по физической культуре. Контрольные нормативы, тесты	-	32	-	33,7
4	Практические занятия по учебной программе по физической культуре. Контрольные нормативы, тесты	-	32	-	33,7
5	Практические занятия по учебной программе по	-	32	-	33,7

	физической культуре. Контрольные нормативы, тесты				
6	Практические занятия по учебной программе по физической культуре. Контрольные нормативы, тесты	-	32	-	31,7
ИТОГО		-	160	-	166.5

Раздел 2. Самостоятельная работа

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Оценочное средство для проверки выполнения самостоятельной работы
Семестр 2 Согласно темам программы по «Физической культуре» для данного семестра	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Семестр 3 Согласно темам программы по «Физической культуре» для данного семестра	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Семестр 4 Согласно темам программы по «Физической культуре» для данного семестра	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Семестр 5 Согласно темам программы по «Физической культуре» для данного семестра	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Семестр 6 Согласно темам программы по «Физической культуре» для данного семестра	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Образцы заданий текущего контроля и промежуточной аттестации Фонда оценочных средств (ФОС) представлены в Приложении к Рабочей программе дисциплины (модуля) (РПД). В полном объеме ФОС хранится в печатном виде на кафедре, за которой закреплена дисциплина.

6. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Нормативные правовые документы

Освоение дисциплины не предполагает изучение нормативных правовых документов.

6.2. Основная литература

1. Боголюбова, Н. М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии : учебник для вузов / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 301 с. - ISBN 978-5-534-19668-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/564214> (дата обращения: 25.01.2025). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный .
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. - Москва : Юрайт, 2025. - 159 с. - ISBN 978-5-534-17065-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/561304> (дата обращения: 25.01.2025). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный .
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2025. - 450 с. - ISBN 978-5-534-14056-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/560410> (дата обращения: 25.01.2025). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный .

6.3. Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Юрайт, 2025. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/559943> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 381 с. - ISBN 978-5-534-11949-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/562248> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической

культурой : учебник / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 253 с. - ISBN 978-5-534-07030-9. -

URL: <https://urait.ru/bcode/562228> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 160 с. - ISBN 978-5-534-10524-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/564215> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 189 с. - ISBN 978-5-534-07551-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/563463> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

1. Российская государственная библиотека. - URL: www.rsl.ru (дата обращения: 25.01.2025). - Текст : электронный.
2. Научная электронная библиотека. - URL: www.elibrary.ru (дата обращения: 25.01.2025). - Текст : электронный.
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ . - URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения: 25.01.2025). - Текст : электронный.

7.2. Информационно-справочные системы

- Справочно-правовые системы «Консультант плюс» - www.consultant.ru.

7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.

Академия обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

-Microsoft Office - 2016 PRO (Полный комплект программ: Access, Excel, PowerPoint, Word и т.д);

- Программное обеспечение электронного ресурса сайта Дипломатической Академии МИД России, включая ЭБС; 1С: Университет ПРОФ (в т.ч., личный кабинет обучающихся и профессорско-преподавательского состава);
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версия 3.3 (отечественное ПО);
- Электронная библиотека Дипломатической Академии МИД России на платформе «МегаПро» - <https://elib.dipacademy.ru/MegaPro/Web.;>
- ЭБС «Лань» - [https://e.lanbook.com/;](https://e.lanbook.com/)
- Справочно-информационная полнотекстовая база периодических изданий «East View» - <http://dlib.eastview.com.;>
- ЭБС «Университетская библиотека - online» - <http://biblioclub.ru.;>
- ЭБС «Юрайт» - <http://www.urait.ru.;>
- ЭБС «Book.ru» - <https://www.book.ru.;>
- ЭБС «Znaniium.com» - <http://znaniium.com.;>
- ЭБС «IPR SMART» - <http://www.iprbookshop.ru.;>
- 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО);
- АИМР Бесплатный аудио проигрыватель (лицензия бесплатного программного обеспечения) (отечественное ПО);
- Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения);
- Система видеоконференц связи BigBlueButton (<https://bbb.dipacademy.ru>) (свободно распространяемое программное обеспечение).
- Система видеоконференц связи «Контур.Талк» (отечественное ПО).
- Система видеоконференц связи МТС.Линк (отечественное ПО).

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

8. Описание материально–технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Дисциплина «Общая физическая подготовка» обеспечена:

Наименование оборудованных учебных аудиторий и арендованных помещений	Перечень основного оборудования
--	--

Спортивный зал для проведения практических занятий и соревнований по игровым видам спорта и ОФП – ауд. 221

Спортивный инвентарь и спортивное оборудование. Спортивный инвентарь и спортивное оборудование (гимнастические скамейки, гимнастические маты, коврики для йоги, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, скакалки, обручи, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, боксёрские перчатки и лапы, звуковое сопровождение занятий (магнитофон), эспандеры, бодибары.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы дисциплины (модуля), в который
внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы дисциплины (модуля), в который
внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы дисциплины (модуля), в который
внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Рабочая программа дисциплины (модуля):

обновлена, рассмотрена и одобрена на 20 ___ / ___ учебный год на заседании кафедры
_____ от _____ 20 ___ г., протокол № _____

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дипломатическая академия Министерства иностранных дел
Российской Федерации»**

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по
дисциплине (модулю)**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль) подготовки: Международная журналистика

Формы обучения: очная

Квалификация выпускника: Бакалавр

Оценочные материалы разрабатываются с учетом следующих принципов:

1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Общая физическая подготовка» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

Цель фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) (далее ФОС) - установление соответствия уровня сформированности компетенций обучающегося, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки и ОПОП ВО.

Задачи ФОС:

- контроль и управление достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора компетенций выпускников;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных;
- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков, определенных в ФГОС ВО и ОПОП ВО;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Академии Рабочей программой дисциплины «Общая физическая подготовка» предусмотрено формирование следующих компетенций: **УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

2. Показатели и критерии оценивания контролируемой компетенции на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Применение оценочных средств на этапах формирования компетенций

Код и наименование формируемой компетенции	Код и формулировка индикатора достижения формируемой компетенции	Результаты обучения	Наименование контролируемых разделов и тем дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства	
				контрольная точка текущего контроля	промежуточная аттестация
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	- Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля;	Практический раздел Практические занятия по рабочей программе общей физической культуры	Контрольные задания по физической культуре	Контрольные нормативы кафедры
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	- Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; - Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	Практический раздел Практические занятия по рабочей программе общей физической культуры		

3. Контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности (индикаторов достижения компетенций), характеризующих результаты обучения в процессе освоения дисциплины (модуля) и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

3.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля

Типовое практическое занятие текущего контроля (максимально 2 балла):

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	15-20 минут	<p>Построение, проверка отсутствующих и готовности студентов к занятию, объявление цели и задач урока.</p> <p>Строевые упражнения: перестроения на месте, расчет по порядку.</p> <p>Разминка: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, ходьба, упражнения на восстановление дыхания и осанку движения.</p> <p>Демонстрация комплекса ОРУ для разминки студентом (по желанию)</p>	3-4 перестроения	<p>Следить за четкостью выполнения команд. Следить за дыханием. Следить за осанкой. Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
2	40-50 минут	<p>Основная часть занятия (пример): Комплекс упражнений со скакалкой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки ноги вместе. 2. Попеременные прыжки, меняя ногу на каждый счет, через каждые 2 прыжка, через каждые 3 прыжка. 3. Попеременные прыжки с высоким подниманием бедра. 4. Попеременные прыжки, одна нога впереди, другая сзади на расстоянии 20 см. 	<p>20-30 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Во время прыжков туловище находится в определенном зафиксированном положении, задействованы ноги, предплечья и запястья, высота прыжков небольшая, кисти рук вращаются на уровне талии, локти согнуты и плотно прижаты к телу, ноги хорошо пружинят при</p>

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		<p>Менять ноги при каждом прыжке.</p> <p>5. Прыжки ноги вместе с поворотом вправо-влево на каждый прыжок, сохраняя фронтальное положение плеч.</p> <p>6. Прыжки ноги вместе, 3 прыжка вперед, 3 прыжка назад.</p> <p>7. Прыжки ноги вместе (или попеременные прыжки) с ускорением.</p> <p>8. Прыжки со сменой ног в максимально медленном темпе.</p> <p>Пробная сдача нормативов (по желанию)</p>	<p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 сек – спокойный темп, 10 сек – ускориться. Несколько серий.</p> <p>20 раз</p>	<p>каждом прыжке, отталкиваться только стопой, пятки пола не касаются, скакалка во время прыжка максимально ровная.</p>
3	7-10 минут	<p>Заключительная часть: медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, внимание, равновесие, упражнения для формирования правильной осанки, стретчинг.</p> <p>Демонстрация студентом комплекса упражнений на растяжку (по желанию)</p>		<p>Выполняйте упражнения «сверху вниз», начиная с шеи и заканчивая ногами. Делайте все движения плавно, без рывков, ощущая напряжение в растягиваемой зоне. Растягивайтесь с прямой спиной, не напрягая мускулатуру. Не задерживайте дыхание.</p>

Контрольная точка текущего контроля проводится 1 раз за семестр. В качестве оценочного средства используются: **контрольные задания.**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Контрольные задания по физической культуре	Задания на выполнение специально подобранных физических упражнений, при выполнении которых учитываются техника выполнения и количество повторений за определенное время	Таблица контрольных заданий по физической культуре

Контрольные задания по общей физической подготовке позволяют оценить физическую подготовленность.

Содержание и объём контрольных заданий может меняться по решению кафедры. Контрольные задания по общей физической подготовке оцениваются максимально на 10 баллов.

Контрольные задания по общей физической подготовке и критерии оценивания (2-6 семестры)

<p>Для девушек:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мостик»-3 балла. 2. Статика присед у стены, удерживать положение в течение 60 сек – 3 балла. 3. «Складка» (из положения сед прямые ноги вместе, наклон вперёд, кисти рук в «замок»), продеть через стопы-4 балла.
<p>Для юношей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Статика присед у стены, удерживать положение в течение 75 сек – 3 балла. 2. Планка на предплечьях, удерживать положение в течение 75 сек – 3 балла. 3. Подъемы ног в висе на перекладине, до угла 90 градусов- 12раз – 4 балла.

3.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

В качестве оценочного средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используется: зачет

№ п/п	Форма контроля	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Зачет	Контрольные нормативы	Таблицы контрольных нормативов для девушек и юношей

Таблица 1.

Контрольные нормативы для девушек (2-6 семестры)

	Название норматива	4 балл	6 балл	8 балл	10 балл	12 балл	Единица измерения
1.	Прыжки в длину с места	160	170	175	180	190	см
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 30 сек)	13	15	17	21	25	раз
3.	Прыжки через скакалку за 30 сек	50	55	60	65	70	раз
4.	Отжимания от пола	3	6	9	12	15	раз
5.	Челночный бег «впер» 50 метров	21.0	20.0	19.5	19.0	18.0	сек

Таблица 2.

Контрольные нормативы для юношей (2-6 семестры)

	Название норматива	4 балл	6 балл	8 балл	10 балл	12 балл	Единица измерения
1.	Подтягивание на перекладине	3	5	8	10	12	кол-во раз
2.	Отжимание от пола	15	20	25	30	35	кол-во раз
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 60 сек)	35	37	39	41	43	кол-во раз
4.	Прыжок в длину с места	200	210	220	230	240	см
5.	Челночный бег 100 метров	29.0	28.0	27.0	26.0	25.0	сек

Контрольные нормативы (промежуточная аттестация) ориентированы на нормы ГТО. Содержание и объём нормативов может меняться по решению кафедры. Контрольные нормативы оцениваются максимально на 60 баллов.

Итоговый результат аттестационных испытаний по дисциплине за семестр выставляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе, утвержденным приказом ректора Академии №11-05-45 от 03 марта 2023 г.

Критерии оценивания в соответствии с БРС

Посещаемость занятий	
Макс. 30 баллов	<p>За посещение практического занятия студент максимально может получить – 2 балла.</p> <p>2 балла за посещение практического занятия складываются из:</p> <p>1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> - явка на занятие вовремя, без опоздания, с формой и сменной обувью; - отсутствие по причине болезни (при условии предоставления медицинской справки); - по уважительной физиологической причине у девушек (при условии присутствия на занятии до конца пары) <p>1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за активность на занятии, которая складывается из активного участия в разминке, основной и заключительной части занятия.
Премиальные баллы	
Макс. 10 баллов	<p>2-4 балла – обучающийся посетил все занятия и набрал за посещение 26-30 баллов;</p> <p>4-6 балла – участие в спортивных мероприятиях кафедры (участие 4 балла, победителям соревнований 6 баллов (за каждое мероприятие)).</p> <p>2-6 баллов – участие в разнообразных внешних мероприятиях спортивной направленности на усмотрение преподавателя.</p>
Текущий контроль (выполнение контрольных заданий)	
0-10 баллов	Каждое упражнение оценивается в баллах. Баллы набираются в результате выполнения заданий
Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов)	
0-60 баллов	Каждый норматив оценивается в баллах. Баллы набираются в результате выполнения нормативов

По окончании процедуры промежуточной аттестации производится перевод баллов в традиционную систему оценивания с учетом баллов, полученных за мероприятия текущего контроля, и промежуточной аттестации.

Результатом освоения дисциплины «**Общая физическая подготовка**» является установление одного из уровней формирования компетенций: высокий (продвинутый), хороший, базовый, недостаточный.

Показатели уровней сформированности компетенций

Уровень	Универсальные компетенции
Высокий (продвинутый) (оценка «отлично», «зачтено») 86-100	Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции
Хороший (оценка «хорошо», «зачтено») 71-85	Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено») 56-70	Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции
Недостаточный (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено») Менее 56	Обучающимся продемонстрировано полное отсутствие знаний материала дисциплины, отсутствие практических знаний и умений

Обновление фонда оценочных средств

Наименование раздела фонда оценочных средств, в который внесены
изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела фонда оценочных средств, в который внесены
изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела фонда оценочных средств, в который внесены
изменения

(измененное содержание раздела)

Фонд оценочных средств в составе Рабочей программы дисциплины:
обновлен, рассмотрен и одобрен на 20__ /20__ учебный год на заседании
кафедры _____ от _____ 20__ г., протокол №