

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович

Должность: ректор

Дата подписания: 05.08.2026 09:35:40

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

Автономная некоммерческая организация высшего образования

“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

УТВЕРЖДАЮ

Ректор _____ С.С. Юров

«26» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(элективная дисциплина по физической культуре и спорту)

Специальность: 55.05.04 Продюсерство

Специализация: Продюсер мультимедиа

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Москва, 2026

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины элективной дисциплины по физической культуре спорту «Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Осваивается: 1-6 семестры.

3. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;	<i>Знать:</i> роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; социально-биологические основы физической культуры и спорта; индивидуально доступные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования; <i>Владеть:</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;	<i>Знать:</i> сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; принципы планирования физической и умственной нагрузки <i>Уметь:</i> рационально использовать свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <i>Владеть:</i> методиками

		самостоятельных занятий и самоконтроля над состоянием своего организма.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	<i>Знать:</i> основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности; общую физическую и специальную подготовку студентов в системе физического воспитания <i>Уметь:</i> применять на практике профессионально-прикладную физическую подготовку студентов <i>Владеть:</i> личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка» для студентов очной формы обучения, реализуемой в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 55.05.04 Продюсерство, составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)
	Очная
Аудиторные занятия	156
<i>в том числе:</i>	
Лекции	-
Практические занятия	156
Лабораторные работы	-
Самостоятельная работа	172
<i>в том числе:</i>	
часы на выполнение КР / КП	-
Промежуточная аттестация:	
Вид	Зачет
Трудоемкость (час.)	-
Общая трудоемкость з.е. /	328 час.

5.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы/темы дисциплины	Всего	Трудоемкость, час			
			Аудиторная работа			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС
1.	1 семестр	54		26		28
1.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	10		6		4
1.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	10		4		6
1.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	10		4		6
1.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	12		6		6
1.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6
2.	2 семестр	54		26		28
2.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	12		6		6
2.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	10		4		6
2.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	10		6		4
2.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	12		6		6
2.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	10		4		6
3.	3 семестр	54		26		28
3.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	10		4		6
3.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	10		4		6
3.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	10		6		4
3.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	12		6		6
3.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6
4.	4 семестр	54		26		28
4.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	10		6		4
4.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	12		6		6
4.3	Упражнения общей физической подготовки	10		4		6

	для развития гибкости					
4.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	10		4		6
4.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6
5.	5 семестр	56		26		30
5.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	10		4		6
5.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	12		6		6
5.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	12		6		6
5.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	10		4		6
5.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6
6.	6 семестр	56		26		30
6.1	Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости	12		6		6
6.2	Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей	10		4		6
6.3	Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости	10		4		6
6.4	Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей	12		6		6
6.5	Упражнения общей физической подготовки для развития ловкости и координационных способностей	12		6		6
Итого		328		156		172

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Упражнения общей физической подготовки для развития видов выносливости.

Упражнение «Степ-челнок»: выполнение ритмичных подъемов и спусков на степ-платформу с периодической сменой ведущей ноги для тренировки аэробной выносливости.

Упражнение «Интервальная скакалка»: чередование максимально быстрого темпа прыжков с фазами спокойного восстановления для развития скоростных качеств.

Упражнение «Круговая силовая»: последовательное выполнение приседаний с гантелями и скручиваний на фитболе без пауз для укрепления мышечного корсета.

Упражнение «Динамический баланс»: поддержание равновесия на балансировочном диске с одновременным сжатием кольца для пилатеса для улучшения координации.

Упражнение «Теннисный марафон»: длительное удержание мяча в игре за теннисным столом в заданном темпе для развития специальной выносливости игрока.

Тема 2. Упражнения общей физической подготовки для развития силовых способностей

Упражнение «Силовые платформы»: выполнение глубоких приседаний и выпадов с гантелями в руках, используя степ-платформу как опору для увеличения амплитуды движения и нагрузки на ноги.

Упражнение «Прокатка пресса»: медленное выкатывание вперед на гимнастическом ролике с колен на мате для максимального статодинамического напряжения мышц брюшного пресса и спины.

Упражнение «Соппротивление ленты»: жим руками вверх или разведение их в стороны с использованием эспандера-ленты для развития силы плечевого пояса и мышц рук.

Упражнение «Силовой футбол»: отжимания от пола с опорой ногами на мяч для футбола, что значительно усиливает нагрузку на грудные мышцы и стабилизаторы корпуса.

Упражнение «Кольцевое сжатие»: ритмичное или длительное статическое сжатие кольца для пилатеса руками (на уровне груди) или бедрами (сидя на мате) для развития силы приводящих мышц.

Тема 3. Упражнения общей физической подготовки для развития гибкости

Упражнение «Наклоны на футболе»: сидя на мяче для футбола, медленно выполнять наклоны вперед, назад и в стороны, мягко растягивая мышцы спины и корпуса.

Упражнение «Растяжка с эспандером»: с помощью ручного эспандера выполнять плавные движения руками вверх, в стороны и за спину для увеличения подвижности плечевых суставов.

Упражнение «Выпады на степ-платформе»: ставя одну ногу на платформу, выполнять глубокие выпады с удержанием положения для растяжки мышц ног и тазобедренных суставов.

Упражнение «Скручивание на мате с кольцом»: лежа на гимнастическом мате и удерживая кольцо для пилатеса, выполнять плавные скручивания корпуса с контролем амплитуды движения.

Упражнение «Перекаты на ролике»: стоя на коленях или сидя на мате, выполнять медленные перекаты тела с использованием гимнастического ролика для мягкой растяжки спины и мышц кора.

Тема 4. Упражнения общей физической подготовки для развития скоростных способностей

Упражнение «Сигнальные ускорения у стола»: по команде быстро подбежать к столу для настольного тенниса, коснуться его ладонью и вернуться на исходную позицию; выполнять

сериями на максимальной скорости.

Упражнение «Скоростная скакалка»: выполнять частые, быстрые прыжки через скакалку в течение коротких интервалов, стараясь сохранять максимально высокий темп.

Упражнение «Быстрый шаг на степ»: на степ-платформе выполнять максимально частые подъемы и спуски ног с чередованием ведущей ноги, развивая быстроту движений ног.

Упражнение «Реакция на мяч для фидбола»: партнер катит или подает фидбол в разные стороны, а выполняющий должен быстро менять направление движения и касаться мяча руками.

Упражнение «Спринт с сопротивлением»: быстрые рывки на месте или в движении с легким сопротивлением эспандера-ленты, что помогает развивать стартовую скорость и частоту движений.

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

Упражнение «Равновесие с кольцом»: стоя одной или двумя ногами на балансировочном диске, выполнять плавные вращения кольца для пилатеса вокруг рук или сжимания перед собой, стараясь максимально удерживать стабильное положение тела.

Упражнение «Степ-лабиринт»: расставить степ-платформы в шахматном порядке и преодолевать дистанцию быстрым бегом «змейкой», выполняя обязательное касание каждой платформы стопой или рукой для развития точности перемещений.

Упражнение «Координационный мост»: расположившись на гимнастическом мате, удерживать упор лежа, поставив руки на балансировочные диски, а ноги — на мяч для фидбола, стараясь сохранять неподвижность в условиях нестабильной опоры.

Упражнение «Прыжки со сменой плоскостей»: выполнять серию координационно сложных прыжков через скакалку, чередуя вращения вперед и назад, одновременно перемещаясь приставными шагами вдоль теннисного стола.

Упражнение «Прокатка по траектории»: использование гимнастического ролика на мате не по прямой линии, а со смещением вправо и влево по команде, что требует согласованной работы мышц кора и рук для удержания заданной траектории.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповой и индивидуальной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование учебной аудитории:

Основное оборудование: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.

Технические средства обучения: персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением и выходом в сеть Интернет; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран), наглядные пособия в цифровом виде, слайд-презентации, видеофильмы, макеты и т.д., которые применяются по необходимости в соответствии с темами (разделами) дисциплины.

Учебная аудитория для проведения практических занятий по элективной дисциплине по физической культуре и спорту.

Аудитория оснащена оборудованием:

- а) Сборные столы для настольного тенниса – 2 шт.
- б) Комплекты игрового оборудования для настольного тенниса - 2 шт.
- в) Скакалки – 2 шт.
- г) Мячи для фитбола - 3 шт.
- д) Степ-платформа - 10 шт.
- е) Гантели – 3 шт.
- ж) Балансировочные диски – 10 шт.
- з) Эспандер ручной лента - 2 шт.
- и) Маты гимнастические - 3 шт.
- к) Ролик гимнастический – 10 шт.
- л) Кольцо для пилатеса - 10 шт.

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся оснащен оборудованием и техническими средствами обучения с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и выходом в локальную сеть с доступом в «Личный кабинет» обучающегося.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766>
2. Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767>
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
4. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура: компетентностный подход. М., Берлин: Директ-Медиа, 2015. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912&sr=1
5. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие Издатель: Издательство СибГУФК, 2014 Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363&sr=1
6. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 81 с.: ил. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>
7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
8. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

9. Гузик, М.А. Игра как феномен культуры: учебное пособие / М.А. Гузик. – 3-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2017. – 268 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103489>
10. Смойлов, А.А. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии: монография / А.А. Смойлов, С.В. Желудкин; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016. – 164 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459514>
11. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 112 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420>
12. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие: [16+] / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>
13. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки: учебное пособие / Р.С. Жуков; Министерство образования и науки РФ, Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415>

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Современные профессиональные базы данных:

1. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://pravo.gov.ru/>.

Информационные справочные системы:

Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/#activity=106>.

<https://slovaronline.com> - справочная поисковая система по всем доступным словарям, энциклопедиям и переводчикам в режиме Онлайн.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

<http://biblioclub.ru> - электронно-библиотечная система.

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

Операционная система Microsoft Windows 10;

Пакет программ Microsoft Office Professional Plus;

7-zip - архиватор;

Inkscape – векторный графический редактор <https://inkscape.org/ru/oprogramye/>;

Интернет-браузер Google Chrome (бесплатное программное обеспечение, не ограничено, бессрочно).

Антивирусная программа Dr.Web.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(элективная дисциплина по физической культуре и спорту)

Специальность: 55.05.04 Продюсерство
Специализация: Продюсер мультимедиа

Уровень высшего образования: специалитет

Форма обучения: очная

Москва, 2026

Оценочные материалы для текущего контроля

Практические задания

Код темы	Наименование раздела (темы) дисциплины	Оценочное средство (контрольное упражнение)	Техническое требование к выполнению	Критерии оценивания (Юноши)	Критерии оценивания (Девушки)
Тема 1	Развитие видов выносливости	«Степ-челнок»	Непрерывный подъем и спуск со степ-платформы (30 см) с обязательной сменой ведущей ноги.	Зачет: ≥ 60 циклов за 3 мин. Незачет: < 60 циклов	Зачет: ≥ 55 циклов за 3 мин. Незачет: < 55 циклов
Тема 2	Развитие силовых способностей	«Силовой футбол»	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стопы зафиксированы в центре мяча. Тело прямое.	Зачет: ≥ 10 раз без касания пола коленом Незачет: < 10 раз	Зачет: ≥ 6 раз без касания пола коленом Незачет: < 6 раз
Тема 3	Развитие гибкости	«Выпады на степ-платформе»	Фиксация глубокого выпада (опора на платформу), задняя нога прямая, колено не касается пола.	Зачет: Удержание 20 сек. (L/R) без потери баланса Незачет: Потеря баланса	Зачет: Удержание 25 сек. (L/R) без потери баланса Незачет: Потеря баланса
Тема 4	Развитие скоростных способностей	«Скоростная скакалка»	Прыжки на двух ногах с максимальной частотой вращения.	Зачет: ≥ 60 прыжков за 30 сек. Незачет: < 60 прыжков	Зачет: ≥ 55 прыжков за 30 сек. Незачет: < 55 прыжков
Тема 5	Развитие ловкости и координационных способностей	«Степ-лабиринт»	Прохождение дистанции (шахматный порядок, 10 платформ) с касанием каждой платформы рукой.	Зачет: ≤ 12.0 сек. Незачет: > 12.0 сек. или пропуск платформы	Зачет: ≤ 13.0 сек. Незачет: > 13.0 сек. или пропуск платформы

Методические указания по оцениванию:

1. Оценка «Зачет» выставляется при выполнении норматива в рамках установленного времени или количества повторений при условии соблюдения техники безопасности.
2. Оценка «Незачет» выставляется при невыполнении количественного показателя, грубом нарушении техники выполнения или отказе от выполнения упражнения.
3. Перед выполнением нормативов обязательна разминка (10-15 минут).

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Общая физическая подготовка. Нормативы для оценки умений и навыков.

Девушки:

Вид упражнений / оценка	Зачтено			Не зачтено
	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)
Прыжок в длину с места (см)	182	174	166	менее 166
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	8	менее 8
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	28	25	22	менее 22
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3х10 м) (сек)	8,7	9,2	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-

Юноши:

Вид упражнений / оценка	Зачтено			Не зачтено
	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит пересдаче)
Прыжок в длину с места (см)	250	225	210	менее 210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	35	25	менее 25
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	30	28	25	менее 25
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3х10м) (сек)	7,2	7,9	8,5	более 8,5
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-

**Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной
медицинской группы (при их наличии):**

Девушки:

Вид упражнений / оценка	Зачтено			Не зачтено
	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	160	150	135	менее 135
Сгибание и разгибание рук на бруске 50 см (раз)	12	9	6	менее 6
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	20	17	15	менее 15
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3x10 м) (сек)	9,7	10,3	10,8	более 10,8
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-

Юноши:

Вид упражнений / оценка	Зачтено			Не зачтено
	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	менее 190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	20	менее 20
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	25	23	20	менее 20
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3x10м) (сек)	8,5	9,1	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-

Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Организм человека как единая биологическая система.
13. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
15. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
16. Спорт в системе физического воспитания студентов:
17. Содержание и основные понятия теории спорта
18. Классификации видов спорта
19. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
20. Социальные функции спорта
21. Понятие о соревновательной деятельности
22. Современное состояние развития спорта в России
23. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
24. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
25. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
26. История физической культуры. Олимпийские игры:
27. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
28. Физическая культура Древнего Рима.
29. Физическая культура в средние века.
30. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
31. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
32. Физическая культура и спорт Российской Империи.
33. Физическая культура и спорт в СССР.
34. Физическая культура в современной России.

35. Современное Международное олимпийское движение.
36. Олимпийские Игры современности.
37. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
38. Символы и атрибутика Олимпийских игр
39. Развитие Олимпийского движения в России.
40. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
41. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:
42. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
43. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
44. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
45. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
46. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
47. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
48. Методы профилактики курения в молодежной среде.
49. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
50. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
51. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
52. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:
53. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
54. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
55. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
56. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
57. Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
58. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
59. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
60. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
61. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
62. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
63. Средства и методы восстановления физической работоспособности:
64. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
65. Понятие адаптации в спорте и физической культуре
66. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
67. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической

культуре и спорте.

68. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
69. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
70. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
71. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
72. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
73. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
74. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
75. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
76. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
77. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
78. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):
79. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
80. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
81. Методы и средства воспитания силы.
82. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
83. Методы и средства воспитания выносливости.
84. Методы и средства воспитания гибкости.
85. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
86. Методы диагностики уровня физических качеств
87. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
88. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта
89. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
90. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
91. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
92. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
93. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.
94. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
95. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
96. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.

97. Игровой метод как эффективный способ совершенствования приемов игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в вузе.
98. Наиболее эффективные приемы обучения отдельным техническим приемам игры в баскетбол.
99. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
100. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
101. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
102. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
103. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
104. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
105. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
106. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

Критерии оценки реферата «зачет / незачет»

Оценка «**зачет**» выставляется в случае, если обучающийся раскрыл тему реферата в соответствии с заданием, продемонстрировал понимание рассматриваемого материала, использовал достаточное количество источников, соблюдал требования к структуре, содержанию и оформлению работы, а также сформулировал самостоятельные выводы.

Оценка «**незачет**» выставляется, если тема раскрыта неполно или поверхностно, отсутствует логическая последовательность изложения, имеются существенные ошибки в содержании или оформлении, не использованы необходимые источники, не представлены выводы либо работа не соответствует установленным требованиям.

Примерные вопросы к зачету

1. Основные цели и задачи ОФП.
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные средства ОФП.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Основные принципы, используемые в учебно-тренировочных занятиях по ОФП.
6. 4 основные базовые упражнения в силовой тренировке.
7. Основные методы воспитания общей выносливости.
8. Какое значение имеет гибкость для жизнедеятельности человека.
9. Основное назначение беговых упражнений.
10. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
11. Какими упражнениями можно определить уровень развития ловкости у человека.
12. Чем отличается ходьба от бега.
13. Назовите составляющие компоненты физического качества быстроты.
14. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а

какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».

15. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
16. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
17. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
18. Как оценить уровень развития гибкости.
19. Что такое статические упражнения. Приведите пример.
20. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
21. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
22. В каких видах спорта лучше всего воспитывается выносливость.
23. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
24. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
25. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
26. В каких формах проявляется быстрота человека.
27. Какие упражнения можно использовать для развития координации движений.
28. Перечислите основные формы проявления гибкости.
29. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
30. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

Критерии оценки при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценивание знаний обучающихся осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.
2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.
3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам.

Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. 2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. 3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.
«Хорошо» или «зачтено»	1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными. 2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам. 3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.
«Удовлетворительно» или «зачтено»	1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса. 2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения. 3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации. 2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются. 3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.