

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА «МАТЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ»**

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы
факультета

Декан физико-математического

_____/проф. И.А.Танкиев
«27» апреля 2026г.

_____/М.Х.Мальсагов от
от «28» апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка

Направление подготовки

01.03.01 – МАТЕМАТИКА

Квалификация выпускника

БАКАЛАВР

Форма обучения

Очная

Магас 2026

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «**Общая физическая подготовка**» являются:

- формирование физической культуры личности, развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности;
- подготовка будущего учителя математики к использованию средств общей физической подготовки в профессиональной деятельности;
- формирование компетенций, необходимых для организации здоровьесберегающей образовательной среды.

Задачи изучения дисциплины:

- изучить основы общей физической подготовки и методы развития физических качеств;
- сформировать навыки выполнения физических упражнений, контроля нагрузки и самоконтроля;
- развить умения составлять индивидуальные программы физической тренировки;
- подготовить к использованию полученных знаний для поддержания здоровья и работоспособности.

Для дисциплин, формирующих профессиональные компетенции:

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций) в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н, код профессионального стандарта – 01.001):

Код	Наименование обобщенной трудовой функции / трудовой функции
A/01.6	Общепедагогическая функция. Обучение
A/03.6	Развивающая деятельность
B/03.6	Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина **Б1.О.04(1) «Общая физическая подготовка»** относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП и является вариативным модулем дисциплины «Физическая культура и спорт».

Логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими элементами ОПОП:

Дисциплина опирается на знания, умения и навыки, полученные студентами в рамках школьного курса физической культуры.

Требования к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося:

Обучающийся должен:

- **Знать:** основные правила техники безопасности на занятиях физической культурой.
- **Уметь:** выполнять базовые физические упражнения.
- **Владеть:** навыками самоконтроля.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- «Физическая культура и спорт»;
- «Производственная педагогическая практика».

3. Результаты освоения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции (закрепленный за дисциплиной)	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – Демонстрирует знание методов общей физической подготовки.	Знать: методы развития физических качеств.
		УК-7.2 – Применяет средства ОФП для поддержания здоровья.	Уметь: выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств.
		УК-7.3 – Оценивает уровень своей физической подготовленности.	Владеть: навыками самоконтроля и самооценки.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 часов.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Всего	Практика	СРС	Формы контроля
-------	---	---------	-------	----------	-----	----------------

1	Раздел 1. Основы общей физической подготовки	2	6	4	2	Собеседование
	Тема 1.1. Теоретические основы ОФП.	2	2	—	2	
	Тема 1.2. Техника безопасности на занятиях.	2	4	4	—	
2	Раздел 2. Развитие силовых способностей	2	6	4	2	Проверка контрольных работ
	Тема 2.1. Методы развития силы.	2	4	2	2	
	Тема 2.2. Круговая тренировка.	2	2	2	—	
3	Раздел 3. Развитие выносливости	2	6	4	2	Проверка контрольных работ
	Тема 3.1. Методы развития выносливости.	2	4	2	2	
	Тема 3.2. Кроссовая подготовка.	2	2	2	—	
4	Раздел 4. Развитие быстроты и ловкости	2	6	4	2	Проверка контрольных работ
	Тема 4.1. Методы развития быстроты.	2	4	2	2	
	Тема 4.2. Подвижные игры.	2	2	2	—	
5	Раздел 5. Развитие гибкости и координационных способностей	2	6	4	2	Проверка контрольных работ
	Тема 5.1. Комплексы упражнений на гибкость.	2	4	2	2	
	Тема 5.2. Стретчинг.	2	2	2	—	
	Подготовка к зачету	2	—	—	4	—
	Зачет	2	—	—	—	—

ИТОГО			36	20	16	
--------------	--	--	-----------	-----------	-----------	--

4.2. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Основы общей физической подготовки

Тема 1.1. Теоретические основы ОФП.

Понятие общей физической подготовки. Цели и задачи ОФП. Физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы ОФП.

Тема 1.2. Техника безопасности на занятиях.

Правила поведения в спортивном зале. Разминка и её значение. Контроль нагрузки. Первая помощь при травмах.

Раздел 2. Развитие силовых способностей

Тема 2.1. Методы развития силы.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом. Круговая тренировка.

Тема 2.2. Круговая тренировка.

Организация круговой тренировки. Станции упражнений. Контроль времени и интенсивности.

Раздел 3. Развитие выносливости

Тема 3.1. Методы развития выносливости.

Равномерный метод. Переменный метод. Интервальный метод. Контроль пульса.

Тема 3.2. Кроссовая подготовка.

Бег по пересечённой местности. Дыхание при беге. Правила кроссового бега.

Раздел 4. Развитие быстроты и ловкости

Тема 4.1. Методы развития быстроты.

Стартовые ускорения. Бег с максимальной скоростью. Челночный бег.

Тема 4.2. Подвижные игры.

Игры на развитие быстроты и ловкости. Эстафеты.

Раздел 5. Развитие гибкости и координационных способностей

Тема 5.1. Комплексы упражнений на гибкость.

Упражнения на растяжку. Динамические и статические упражнения.

Тема 5.2. Стретчинг.

Методика стретчинга. Упражнения для различных групп мышц.

5. Образовательные технологии

№ п/п	Образовательная технология	Описание применения	Темы (разделы)
1	Работа в малых группах	Выполнение упражнений в парах	Разделы 2, 3
2	Информационно-коммуникационные технологии	Использование видео-материалов	Раздел 1

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные

средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1	Тема 1.1. Теоретические основы	Изучение материала	Изучить цели и задачи ОФП	[1]	2
2	Тема 2.1. Развитие силы	Выполнение упражнений	Выполнить комплекс на силу	[1]	2
3	Тема 3.1. Развитие выносливости	Выполнение упражнений	Бег 2 км	[1]	2
4	Тема 4.1. Развитие скорости	Выполнение упражнений	Челночный бег	[1]	2
5	Тема 5.1. Развитие гибкости	Выполнение упражнений	Комплекс на гибкость	[1]	2
	Подготовка к зачету	Повторение	Подготовка к зачету	Все источники	4

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Регулярные занятия. Рекомендуется выполнять комплексы упражнений не реже 2-3 раз в неделю.

Самоконтроль. Важно вести дневник самоконтроля, фиксируя пульс и самочувствие.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Собеседование	Раздел 1	УК-7
2	Проверка контрольных работ	Разделы 2, 3, 4, 5	УК-7
3	Зачет	Все разделы	УК-7

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Учебная литература

Основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2024.

7.2. Интернет-ресурсы

1. eLibrary.ru – научная электронная библиотека.

7.3. Материально-техническое обеспечение

№	Оборудование	Количество	Назначение
1	Спортивный зал	1	Проведение занятий
2	Спортивный инвентарь	По норме	Практические занятия

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

№ раздела	Название раздела	Формируемые компетенции	Этап формирования
1	Основы ОФП	УК-7	Начальный
2	Силовые способности	УК-7	Основной
3	Выносливость	УК-7	Основной
4	Быстрота и ловкость	УК-7	Основной
5	Гибкость	УК-7	Завершающий

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 2. Сопоставление шкал оценивания

Традиционная шкала	Балльно-рейтинговая шкала	Уровень сформированности компетенции
«отлично»	86–100	высокий
«хорошо»	71–85	средний
«удовлетворительно»	56–70	пороговый
«неудовлетворительно»	0–55	не сформирована

Таблица 3. Оценивание ответа на вопросы для устного ответа

Критерий	Описание	Баллы (макс. 10)
Полнота и глубина ответа	Полное понимание вопроса, развернутый ответ	3
Логичность и аргументированность	Структурированность, обоснованность выводов	2

Умение применять знания	Иллюстрация теории примерами	3
Качество речи и владение материалом	Свободное владение материалом	2

Таблица 4. Оценивание выполнения практических нормативов

Критерий	Баллы (макс. 10)
Правильность выполнения упражнения	3
Уровень физической подготовленности	3
Соблюдение техники безопасности	2
Активность на занятиях	2

Таблица оценивания зачета

Критерий	Баллы (макс. 20)
Знание теоретического материала	5
Выполнение практических нормативов	5
Уровень физической подготовленности	4
Качество устного ответа	3
Дополнительные вопросы	3

Шкала перевода баллов за зачет: 17–20 = «отлично»; 13–16 = «хорошо»; 10–12 = «удовлетворительно»; 0–9 = «неудовлетворительно».

3. Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации

Вопросы для собеседования:

1. Что такое общая физическая подготовка? Цели и задачи ОФП.
2. Физические качества человека и методы их развития.
3. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
4. Методы развития силы. Упражнения с отягощениями.
5. Методы развития выносливости. Контроль пульса.
6. Методы развития быстроты. Челночный бег.
7. Комплексы упражнений на гибкость.
8. Стретчинг как метод развития гибкости.

Практические задания:

Задание 1. Выполнить комплекс упражнений для развития силы (отжимания, приседания, подтягивания).

Задание 2. Выполнить бег на 1000 м с фиксацией времени.

Задание 3. Выполнить челночный бег 3х10 м.

Задание 4. Выполнить комплекс упражнений на гибкость (10 упражнений).

Задание 5. Составить индивидуальную программу ОФП на неделю.

Зачет

Пример билета:

Билет № 1

1. Методы развития силы.
2. Выполнить отжимания (максимальное количество раз за 1 минуту).

Практическое задание: Выполнить бег на 1000 м.

Лист изменений рабочей программы

Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедрой
----------------	--	------------------------	--------------------------

Рабочая программа дисциплины **Б1.В.ДВ.07.01 Общая физическая подготовка** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки **01.03.01 Математика** (уровень высшего образования бакалавриат), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 10 января 2018 г. N 8 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 01.03.01 Математика" (с изменениями и дополнениями) (Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020, С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2020 г., 8 февраля 2021 г.), с учетом профессионального стандарта 01Образование и наука, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» августа 2021 г. № 30550

Протокол № 8 от «27» апреля 2026г

Программа одобрена Учебно-методическим советом физико-математического факультета Протокол № 6 от «28» апреля 2026 г