Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине ФТД.5 Общий курс физической подготовки

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

Авторы программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Калмыков Сергей Александрович
Кандидат педагогических наук, доцент Пятахин Анатолий Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 7

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 9

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 11

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 12

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Общая физическая подготовка		+	+	+	+	+	+
2	Специальная физическая подготовка		+	+	+	+	+	+
3	Физическая культура и спорт	+						

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Общий курс физической подготовки» изучается в 8 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	20
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	52
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Практ. раб.	СР	
		О	О	
8 семестр				
1	Техника безопасности на занятиях Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.	4	14	Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов
2	Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции	4	14	Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов
3	Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.	4	14	Сдача контрольных нормативов

4	Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений	4	14	Сдача контрольных нормативов

Тема 1. Техника безопасности на занятиях
Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.
(УК-7)

Практическое занятие.

Беседа по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта, техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Работа мышц в беге по дистанции. Динамика скорости в спринтерском беге. Эстафетный бег, бег на 60 , 100 м.и 200 м.

Подвижные игры, эстафеты.

Задания для самостоятельной работы.

Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка теоретического материала по теме «Спринтерский бег» в легкой атлетике. Судейство в легкой атлетике.

Тема 2. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции
(УК-7)

Практическое занятие.

Обучение технике высокого старта. Бег по дистанции, финиширование.

Бег 500 м;

Бег 1000 м;

Бег 2000 м;

Эстафетный бег.

Работа мышц в беге по дистанции. Динамика скорости в беге на средние дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка теоретического материала по теме «бег на средние дистанции».

Тема 3. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. (УК-7)

Практическое занятие.

Приседания и выпады

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на низкой перекладине (девушки).

Упражнения на пресс: планки, поднимание туловища, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног из положения виса на перекладине.

Кардио-упражнения.

Гиперэкстензии

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты.

Задания для самостоятельной работы.

Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, мышц ног, мышц спины.

Тема 4. Обучение прикладным упражнениям.
Составление комплексов общеразвивающих упражнений
(УК-7)

Практическое занятие.

Ходьба;

Бег;

Упражнения в равновесии;

Упражнения в лазании (лазание по канату в два и три приема);

Упражнения в перелазании и преодолении препятствий;

Упражнения в метании и ловле;

Упражнения в поднимании и переноске груза;

Простые прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения в лазании по канату в два и три приема. Простые прыжки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Техника безопасности на занятиях Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.	Сдача контрольных нормативов	20	Юноши: 20 баллов – 13,6 с. и менее 15-19 баллов –13,7-14,1с. 10-14 баллов –14,2- 14,6 с. Менее 14,6 с. баллов не дает Девушки: 20 баллов – 16,2 с. и менее 15-19 баллов –16,3-16,7с. 10-14 баллов –16,8- 17,2 с. Менее 17,2 с. баллов не дает
		Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)	10	Юноши: 10 баллов – 8.2 с. и менее 5-9 баллов –8,3-8,7с. 1-4 баллов –8,8- 9,2 с. Менее 9,2 с. баллов не дает Девушки: 10 баллов – 9,0 с. и менее 5-9 баллов –9,1-9,5с. 1-4 баллов –9,6с.-10,0 Менее 10,0 с. баллов не дает

2.	Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции	Сдача контрольных нормативов	20	Юноши: 20 баллов – 3.20 15-19 баллов – 3.21-3.41 10-14 баллов –3.42-4.02 Более 4.02 баллов не дает Девушки: 20 баллов – 1.55 и менее 15-19 баллов – 1.56-2.04 10-14 баллов –2.03-2.09 Более 2.09 баллов не дает
		Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)	10	10 баллов – 130 раз 5-9 баллов – 100 раз 1-4 баллов – 70 раз Менее 70 раз баллов не дает
3.	Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.	Сдача контрольных нормативов	15	Юноши: 15 баллов – 11 раз 8-14 баллов – 7-10 раз 1-7 баллов – 3-6 раз Менее 3 раза баллов не дает Девушки: 15 баллов – 12 раз 8-14 баллов – 8-11 раз 1-7 баллов – 4-7 раз Менее 4 раз баллов не дает
4.	Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений	Сдача контрольных нормативов	15	15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение в два приема 8-14 баллов – студент выполняет упражнение с мелкими ошибками 1-7 баллов – студент выполняет упражнение со средними ошибками Наличие грубых ошибок баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
6.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Сдача контрольных нормативов

Тема 1. Техника безопасности на занятиях
Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.

Бег 100 м (Ю) и (Д)
Бег 60м

Тема 2. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики.
Техника и тактика бега на средние дистанции

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)
прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

Тема 3. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Подтягивание на высокой перекладине (Ю)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)

Тема 4. Обучение прикладным упражнениям.
Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Лазание по канату в три приема (Ю) и (Д)

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

не предусмотрено

Типовые задания для зачета (УК-7)

Тестирование

1. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
2. Прыжок в длину с места (см)

4.3. Типовые задания для зачета

1. Бег 100 и 1000 метров.
2. Лазание по канату в два и три приема. Подтягивание на высокой перекладине

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Выбирает и использует здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с у
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не способен выбирать и использовать здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья и поддержания высокого уровня работоспособности с у

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Витун В. Г., Кабышева М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602

2. Новиков, Ю. Н., Готовцев, Е. В., Яковенко, Ю. Н. Силовая подготовка : вариативная часть физической культуры. учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей. - 2025-03-01; Силовая подготовка. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 50 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/59130.html

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. - 2-е изд., стер.. - М.: КНОРУС, 2012. - 365 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.

5. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : Учебное пособие Для СПО. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 246 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/472705

6.2 Дополнительная литература:

1. Архипова Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения : учебно-методическое пособие. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017. - 79 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825

2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Теория и методика физической культуры и спорта. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 c. - URL: https://www.iprbookshop.ru/85832.html

3. Махов, С. Ю. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие. - 2027-04-01; Теория и методика физической культуры. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. - 160 c. - URL: https://www.iprbookshop.ru/95431.html

6.3 Иные источники:

1. Электронная библиотека учебников для вузов - http://4du.ru/

2. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Opera

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

2. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275

3. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru

4. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.