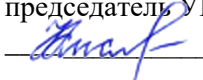


УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УМР и КО,  
 председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

# МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"

## Общая физическая подготовка

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физического воспитания и спорта</b>   |
| Учебный план            | ФМФИ-624Пио(4г)<br>Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика<br>Направленность (профиль): «Корпоративные информационные системы» |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>   |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>   |
| Часов по учебному плану | 328  |
| в том числе:            | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6  |
| аудиторные занятия      | 108  |
| самостоятельная работа  | 220  |

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) |     | 2(1.2) |     | 3(2.1) |     | 4(2.2) |     | 5(3.1) |     | 6(3.2) |     | Итого |     |
|---------------------------------------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|                                       | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП    | РПД |
| Практические                          | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 108   | 108 |
| В том числе инт.                      | 4      | 4   | 4      | 4   | 4      | 4   | 4      | 4   | 4      | 4   | 4      | 4   | 24    | 24  |
| Итого ауд.                            | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 108   | 108 |
| Контактная работа                     | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 18     | 18  | 108   | 108 |
| Сам. работа                           | 38     | 38  | 38     | 38  | 36     | 36  | 36     | 36  | 36     | 36  | 36     | 36  | 220   | 220 |
| Итого                                 | 56     | 56  | 56     | 56  | 54     | 54  | 54     | 54  | 54     | 54  | 54     | 54  | 328   | 328 |

Программу составил(и):

Засыпкина Юлия Валерьевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 922

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль): «Корпоративные информационные системы»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 25.06.2024 г. №11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:** 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, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

**Область профессиональной деятельности:** 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.05

**2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура», «Биология» «Обществознание»

**2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Безопасность жизнедеятельности

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

**УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни**

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. |
|-------------|---|---------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>          |         |       |           |
| 1.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 1       | 8     | 2         |
| 1.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 1       | 18    | 0         |
|             | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>               |         |       |           |
| 2.1         | Гимнастика /Пр/                           | 1       | 10    | 2         |
| 2.2         | Гимнастика /Ср/                           | 1       | 20    | 0         |
|             | <b>Раздел 3. Волейбол</b>                 |         |       |           |
| 3.1         | Волейбол /Пр/                             | 2       | 18    | 4         |
| 3.2         | Волейбол /Ср/                             | 2       | 38    | 0         |
|             | <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>          |         |       |           |
| 4.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 3       | 8     | 2         |
| 4.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 3       | 18    | 0         |
|             | <b>Раздел 5. Баскетбол</b>                |         |       |           |
| 5.1         | Баскетбол /Пр/                            | 3       | 10    | 2         |
| 5.2         | Баскетбол /Ср/                            | 3       | 18    | 0         |
|             | <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                |         |       |           |
| 6.1         | Баскетбол /Пр/                            | 4       | 18    | 4         |
| 6.2         | Баскетбол /Ср/                            | 4       | 36    | 0         |
|             | <b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>          |         |       |           |
| 7.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 5       | 8     | 2         |
| 7.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 5       | 18    | 0         |
|             | <b>Раздел 8. Волейбол</b>                 |         |       |           |
| 8.1         | Волейбол /Пр/                             | 5       | 10    | 2         |
| 8.2         | Волейбол /Ср/                             | 5       | 18    | 0         |
|             | <b>Раздел 9. Подвижные игры</b>           |         |       |           |
| 9.1         | Подвижные игры /Пр/                       | 6       | 18    | 4         |
| 9.2         | Подвижные игры/Ср/                        | 6       | 36    | 0         |

**5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)**

**5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)**

**1 семестр, 9 практических занятий**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

Практическое занятие №1 (2 часа)

Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника работы рук, постановки ног, положение туловища.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника старта, стартового разгона. Изучение техники бега с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад.

Практическое занятие №3-4 (4 часа)

Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники специальных упражнений бегуна, техника старта и стартового разгона.

**Раздел 2. Гимнастика**

Практическое занятие №5 (2 часа)

Изучение специальной терминологии. Строевые упражнения на месте и в движении.

Практическое занятие №6 (2 часа)

Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.

Практическое занятие №7 (2 часа)

Техника выполнения ОРУ в движении, стоя, сидя, лежа. Изучение техники соскока прогнувшись, вертикального и горизонтального равновесия на одной ноге.

Практическое занятие №8 (2 часа)

Изучение элементарных движений на бревне и в акробатике. Развитие гибкости. Изучение комбинации на бревне и в акробатике.

Практическое занятие №9 (2 часа)

Изучение комплекса аэробики.

Продолжение изучения комплекса аэробики и комбинации из элементарных движений на бревне и в акробатике.

Совершенствование изученных комбинаций.

Контрольный урок по пройденному материалу.

**2 семестр, 9 практических занятий**

**Раздел 3. Волейбол**

Практическое занятие №1-2 (4 часа)

История возникновения и современного состояния волейбола. Изучение стоек и передвижений волейболиста.

Практическое занятие №3-4 (4 часа)

Изучение стоек и перемещений волейболиста, техники владения мячом.

Практическое занятие №5-6 (4 часа)

Изучение верхней передачи двумя руками.

Практическое занятие №7-8 (4 часа)

Изучение приема и передаче мяча двумя руками снизу. Продолжать учить верхнюю передачу двумя руками.

Практическое занятие №9 (2 часа)

Продолжать учить приема и передаче двумя руками снизу и верхней передаче.

**3 семестр, 9 практических занятий**

**Раздел 4. Легкая атлетика**

Практическое занятие №1 (2 часа)

Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники бега по дистанции, финиширование. Изучение техники прыжка в длину с места.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерная тренировка.

Практическое занятие №3-4 (4 часа)

Изучение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, стартовое ускорение, бег по прямой и поворотам, финиширование.

**Раздел 5. Баскетбол**

Практическое занятие №5 (2 часа)

История возникновения и современного состояния баскетбола. Изучение стоек и передвижений баскетболиста.

Практическое занятие №6-7 (4 часа)

Изучение стоек и передвижений баскетболиста, техники владения мячом. Передаче мяча от груди двумя руками.

Практическое занятие №8-9 (4 часов)

Изучение техники ведения мяча, передачи мяча от груди двумя руками. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра «Мяч капитану».

**4 семестр, 9 практических занятий**

**Раздел 6. Баскетбол**

Практическое занятие №1-3 (6 часов)

Изучение передач и бросков в корзину двумя руками от груди, от плеча одной рукой. Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие №4-6 (6 часов)

Изучение тактического приема атаки мяча в движении. Выполнение бросков в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие 13-14. Совершенствование изученных технических и тактических приемов, правил судейства.

Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие №7-9 (6 часов)

Выполнение изученных элементов баскетбола на оценку.

**5 семестр, 9 практических занятий**

**Раздел 7. Легкая атлетика**

Практическое занятие №1 (2 часа)

Изучение техники бега на средние и длинные дистанции, равномерный, переменный бег.

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| Бег на короткие дистанции (100 м), техника эстафетного бега.   | Практическое занятие №2 (2 часа)   |
| Кроссовая подготовка.  | Практическое занятие №3 (2 часа)   |
| Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку. Сдача контрольных нормативов.  | Практическое занятие №4 (2 часа)   |
| <b>Раздел 8. Волейбол</b>  |                                    |
| Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра.   | Практическое занятие №5-6 (4 часа) |
| Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.   | Практическое занятие №7-8 (4 часа) |
| Выполнение изученных элементов волейбола на оценку.  | Практическое занятие №9 (2 часа)   |
| <b>6 семестр, 9 практических занятий</b>   |                                    |
| <b>Раздел 9. Подвижные игры</b>  |                                    |
| Роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни. Значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.                   | Практическое занятие №1 (2 часа)   |
| Характеристика и классификация подвижных игр. Требования к подбору игр. Проведение подвижных игр преподавателем.   | Практическое занятие №2 (2 часа)   |
| Методика обучения подвижным играм. Методика проведения самой подвижной игры. Составление конспекта проведения подвижной игры. Проведение подвижных игр преподавателем. | Практическое занятие №3-4 (4 часа) |
| Написание конспектов подвижных игр.  | Практическое занятие №5 (2 часа)   |
| Самостоятельное проведение и обсуждение студентами подвижной игры.   | Практическое занятие №6 (2 часов)  |
| Составление планов-сценариев физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору).  | Практическое занятие №7 (2 часа)   |
| Проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) в группах.   | Практическое занятие №8 (2 часов)  |
| Контрольный урок по пройденному материалу. Обсуждение, подведение итогов, награждение.   | Практическое занятие №9 (2 часа)   |

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы   | Продукты деятельности  |
|-------|-----------------|---|--|
| 1     | Легкая атлетика | Изучение видов легкой атлетики<br>Изучение правил соревнований по видам легкой атлетики<br>Изучение техники низкого старта<br>Написание реферата по проблеме легкой атлетики.         | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии<br>Показ<br>Реферат                |
| 2     | Гимнастика      | Изучение видов гимнастики<br>Изучение правил соревнований по видам гимнастики<br>Написание реферата по проблеме гимнастики.<br>Развитие координационных и силовых физических качеств. | Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии<br>Дневник самоконтроля<br>Реферат |
| 3     | Спортивные игры | Изучение правил соревнований по волейболу и баскетболу.<br>Изучение интересных фактов об изучаемых спортивных играх.<br>Развитие координационных и силовых физических качеств.        | Практическое судейство<br>Краткое (1-2 мин) сообщение на практическом занятии          |
| 4     | Подвижные игры  | Составление конспекта подвижной игры<br>Составление в составе группы сценария спортивного мероприятия.  | Конспект<br>Сценарий   |

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|-------|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1     | Легкая атлетика | Равномерная тренировка            | Дневник самоконтроля  |
| 2     | Гимнастика      | Выполнение элементов и связок     | Дневник самоконтроля  |
| 3     | Спортивные игры | Двусторонняя игра                 | Дневник самоконтроля  |

**5.3. Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технология групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

#### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

#### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

##### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители   | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему  | Издательство, год   |
|------|---|---|---|
| Л1.1 | Завьялов, А. В.,<br>Абраменко, М. Н.,<br>Щербаков, И. В.,<br>Евсеева, И. Г. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a>   | Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020  |
| Л1.2 | Зюкин, А. В.,<br>Кукарев, В. С.,<br>Дитятин, А. Н. и др.                    | Физическая культура и спорт: учебное пособие<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a>  | Санкт-Петербург:<br>Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019 |
| Л1.3 | Гришина, Ю. И.  | Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497</a>   | Ростов-на-Дону: Феникс, 2010  |
| Л1.4 | Эммерт, М. С.,<br>Фадина, О. О.,<br>Шевелева, И. Н.,<br>Мельникова, О. А.   | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a>   | Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017                                      |
| Л1.5 | Николаев, В. С.   | Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: учебное пособие<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=362769</a> | Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015  |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему  | Издательство, год   |
|------|---------------------|---|---|
| Л2.1 | Марков, К. К.       | Техника современного волейбола<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063</a>                    | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013 |
| Л2.2 | Роуз, Л.            | Баскетбол чемпионов: основы: практическое пособие<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298270">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298270</a> | Москва: Человек, 2014                                     |

##### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

##### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |  |
|-----|--|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.  |
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.   |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).  |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.  |

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Общая физическая подготовка»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля                       |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Раздел «Легкая атлетика»</b>    |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:       |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| <b>Раздел «Гимнастика»</b>         |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:        |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу |   | 12                            | 25                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация           |   |                               |                                |
| Итого:                             |   | 56                            | 100                            |

| _____ Вид контроля                                   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов  | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|--|--|
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |  |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Тема: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5<br>Показ техники низкого старта max 5  | Тема:<br>История и проблемы современной легкой атлетики  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |



|   |   |   |
|---|---|---|
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)          | 28-50 баллов  |   |
| <b>Текущий контроль по разделу «Гимнастика»</b> |   |   |
| Аудиторная работа                               | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Тема: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на согласование движений с музыкой; выполнение гимнастических упражнений под музыку; акробатические упражнения; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; комбинация упражнений на бревне; комбинация акробатических упражнений<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                  | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов  | Тема:<br>Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)               |   |   |
| Контрольное мероприятие по разделу              | Комбинация на бревне max 10 баллов<br>Комбинация в акробатике max 10 баллов<br>Комплекс аэробики max 5 баллов | Тема:<br>Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)          | 28-50 баллов  |   |
| Промежуточная аттестация                        | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                             |   |

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля                       |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Раздел «Волейбол»</b>           |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:       |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 10                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9                             | 15                             |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу |   | 9                             | 15                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| <b>Раздел «Легкая атлетика»</b>    |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:        |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу |   | 12                            | 20                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация           |   |                               |                                |
| Итого:                             |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                  | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов  | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|---|--|---|
| <b>Текущий контроль по разделу «Волейбол»</b> |  |   |
| Аудиторная работа                             | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Тема: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.  |
| Самостоятельная работа (на выбор)             |  |   |
| Контрольное мероприятие по разделу            | Выполнение на оценку:<br>передачи сверху двумя руками max 5 баллов;<br>приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов                      | Тема: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;   |

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика  
 Направленность (профиль): «Корпоративные информационные системы»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | подачи max 5 баллов  | имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |   |
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |  |   |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Тема: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5 совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |   |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |   |

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля                      |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-----------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Раздел «Легкая атлетика»</b>   |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:      |   |                               |                                |
| 1                                 | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль            |   | 28                            | 50                             |
| <b>Раздел «Баскетбол»</b>         |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:      |   |                               |                                |
| 1                                 | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 4                             | 10                             |
| 3                                 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль            |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация          |   |                               |                                |
| Итого:                            |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|--|---|--|
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |   |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Тема:<br>техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5; совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |   |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Купера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов  |  |
| <b>Текущий контроль по разделу «Баскетбол»</b>       |   |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Тема: история баскетбола; передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки); ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину; техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину).<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.  |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;  |

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика  
 Направленность (профиль): «Корпоративные информационные системы»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей  |
| Самостоятельная работа (на выбор)      |   |   |
| Контрольное мероприятие по разделу     | Ведение мяча max 10 баллов<br>Выполнение штрафных бросков max 5 баллов<br>Передача от груди двумя руками max 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов  |   |
| Промежуточная аттестация               | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                                     |   |

Курс 2 Семестр 4

| Вид контроля                       |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Раздел «Баскетбол»</b>          |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:       |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю  |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| <b>Раздел «Легкая атлетика»</b>    |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:       |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация           |   |                               |                                |
| Итого:                             |   | 56                            | 100                            |

| Вид контроля                                   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|--|---|---|
| <b>Текущий контроль по разделу «Баскетбол»</b> |   |   |
| Аудиторная работа                              | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Тема:<br>тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                 | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)              |   |   |
| Контрольное мероприятие по разделу             | Выполнение:<br>атаки кольца в движении max 5 баллов;  | Тема:<br>тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры.  |

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика  
 Направленность (профиль): «Корпоративные информационные системы»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | судейство max 5 баллов   | Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |   |
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |  |   |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Тема: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5 совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | История и проблемы современной легкой атлетики  |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |   |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 34-50 баллов   |   |



Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля                       |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Раздел «Легкая атлетика»</b>    |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:       |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| <b>Раздел «Волейбол»</b>           |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:       |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 8                             | 20                             |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация           |   |                               |                                |
| <b>Итого:</b>                      |   | <b>56</b>                     | <b>100</b>                     |

| Вид контроля   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|--|---|---|
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |   |   |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Тема: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме max 5; совершенствование физической подготовки max 5 баллов   | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |   |   |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Купера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов  |   |
| <b>Текущий контроль по разделу «Волейбол»</b>        |   |   |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Тема:<br>элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры;<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 10 баллов     | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |   |   |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Выполнение:<br>нападающего удара max 5 баллов;  |   |

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика  
Направленность (профиль): «Корпоративные информационные системы»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | судейство max 5 баллов  |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов  |  |
| Промежуточная аттестация               | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине |  |

Курс 3 Семестр 6

| Вид контроля                       |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Раздел «Подвижные игры»</b>     |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:       |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| <b>Раздел «Легкая атлетика»</b>    |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:       |   |                               |                                |
| 1                                  | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль             |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация           |   |                               |                                |
| <b>Итого:</b>                      |   | <b>56</b>                     | <b>100</b>                     |

| Вид контроля  | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|---|---|--|
| <b>Текущий контроль по разделу «Подвижные игры»</b> |   |  |
| Аудиторная работа                                   | Активная работа на занятии max 20 баллов                          | Тема: Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм: роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни; значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; характеристика и классификация подвижных игр; требования к подбору игр; методика обучения подвижным играм; методика проведения самой подвижной игры; составление конспекта проведения подвижной игры.<br>Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                      | Конспект max 10 баллов;<br>Сценарий max 10 баллов                 | Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.   |

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика  
 Направленность (профиль): «Корпоративные информационные системы»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|  |  |  |
|--|--|--|
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Выполнение:<br>проведение игры тах 5 баллов;<br>проведение праздника в группе тах 5 баллов   |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |  |
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |  |  |
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии тах 20 баллов   | Тема:техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                       | Краткое сообщение по теме тах 5<br>совершенствование физической<br>подготовки тах 5 баллов   | История и проблемы современной легкой атлетики   |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |  |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м тах 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера тах 5 баллов<br>Прыжки в длину с места тах 5 баллов<br>Тест на силу тах 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов   |  |