

[illegible]

Программу составил(и):  
Залевская Елена Николаевна

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 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Биология» и «Химия»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 24.09.2021 протокол №2

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 27.09.2022 г. №2  
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:** 01 Образование и наука

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

### 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       | 10    | 0         |
| 1.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 1       | 14    | 0         |
|             | <b>Раздел 2. Гимнастика</b>               |         |       |           |
| 2.1         | Гимнастика /Пр/                           | 1       | 12    | 6         |
| 2.2         | Гимнастика /Ср/                           | 1       | 20    | 0         |
|             | <b>Раздел 3. Волейбол</b>                 |         |       |           |
| 3.1         | Волейбол /Пр/                             | 2       | 22    | 0         |
| 3.2         | Волейбол /Ср/                             | 2       | 32    | 4         |
|             | <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>          |         |       |           |
| 4.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 3       | 10    | 0         |
| 4.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 3       | 14    | 2         |
|             | <b>Раздел 5. Баскетбол</b>                |         |       |           |
| 5.1         | Баскетбол /Пр/                            | 3       | 12    | 0         |
| 5.2         | Баскетбол /Ср/                            | 3       | 18    | 4         |
|             | <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                |         |       |           |
| 6.1         | Баскетбол /Пр/                            | 4       | 22    | 0         |
| 6.2         | Баскетбол /Ср/                            | 4       | 32    | 2         |
|             | <b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>          |         |       |           |
| 7.1         | Легкая атлетика /Пр/                      | 5       | 10    | 0         |
| 7.2         | Легкая атлетика /Ср/                      | 5       | 14    | 0         |
|             | <b>Раздел 8. Волейбол</b>                 |         |       |           |
| 8.1         | Волейбол /Пр/                             | 5       | 12    | 0         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |   |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---|----|---|
| 8.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Волейбол /Ср/                   | 5 | 18 | 6 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Раздел 9. Подвижные игры</b> |   |    |   |
| 9.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Подвижные игры /Пр/             | 6 | 22 | 0 |
| 9.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Подвижные игры/Ср/              | 6 | 32 | 6 |
| <b>5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |   |    |   |
| <b>5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |   |    |   |
| <p><b>1 семестр, 11 практических занятий</b><br/> <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b><br/> Практическое занятие 1 (2 часа)<br/> Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника работы рук, постановки ног, положение туловища.<br/> Практическое занятие 2-3 (4 часа)<br/> Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника старта, стартового разгона. Изучение техники бега с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад.<br/> Практическое занятие 4-5 (4 часа)<br/> Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники специальных упражнений бегуна, техника старта и стартового разгона.</p> <p><b>Раздел 2. Гимнастика</b><br/> Практическое занятие 6 (2 часа)<br/> Изучение специальной терминологии. Строевые упражнения на месте и в движении.<br/> Практическое занятие 7 (2 часа)<br/> Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.<br/> Практическое занятие 8 (2 часа)<br/> Техника выполнения ОРУ в движении, стоя, сидя, лежа. Изучение техники соскока прогнувшись, вертикального и горизонтального равновесия на одной ноге.<br/> Практическое занятие 9 (2 часа)<br/> Изучение элементарных движений на бревне и в акробатике. Развитие гибкости. Изучение комбинации на бревне и в акробатике.<br/> Практическое занятие 10 (2 часа)<br/> Изучение комплекса аэробики.<br/> Продолжение изучения комплекса аэробики и комбинации из элементарных движений на бревне и в акробатике.<br/> Совершенствование изученных комбинаций.<br/> Практическое занятие 11 (2 часа)<br/> Соревнования по гимнастике.<br/> Контрольный урок по пройденному материалу.</p> <p><b>2 семестр, 11 практических занятий</b><br/> <b>Раздел 3. Волейбол</b><br/> Практическое занятие 1-2 (4 часа)<br/> История возникновения и современного состояния волейбола. Изучение стоек и передвижений волейболиста.<br/> Практическое занятие 3-4 (4 часа)<br/> Изучение стоек и перемещений волейболиста, техники владения мячом.<br/> Практическое занятие 5-6 (4 часа)<br/> Изучение верхней передачи двумя руками.<br/> Практическое занятие 7-8 (4 часа)<br/> Изучение приема и передаче мяча двумя руками снизу. Продолжать учить верхнюю передачу двумя руками.<br/> Практическое занятие 9-11 (6 часа)<br/> Продолжать учить прием и передаче двумя руками снизу и верхней передаче.</p> <p><b>3 семестр, 11 практических занятий</b><br/> <b>Раздел 4. Легкая атлетика</b><br/> Практическое занятие 1 (2 часа)<br/> Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники бега по дистанции, финиширование. Изучение техники прыжка в длину с места.<br/> Практическое занятие 2-3 (4 часа)<br/> Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерная тренировка.<br/> Практическое занятие 4-5 (4 часа)<br/> Изучение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, стартовое ускорение, бег по прямой и поворотам, финиширование.</p> <p><b>Раздел 5. Баскетбол</b><br/> Практическое занятие 6 (2 часа)<br/> История возникновения и современного состояния баскетбола. Изучение стоек и передвижений баскетболиста.<br/> Практическое занятие 7-8 (4 часа)<br/> Изучение стоек и передвижений баскетболиста, техники владения мячом. Передаче мяча от груди двумя руками.<br/> Практическое занятие 9-11 (6 часов)<br/> Изучение техники ведения мяча, передачи мяча от груди двумя руками. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра «Мяч капитану».</p> <p><b>4 семестр, 11 практических занятий</b><br/> <b>Раздел 6. Баскетбол</b><br/> Практическое занятие 1-4 (8 часов)<br/> Изучение передач и бросков в корзину двумя руками от груди, от плеча одной рукой. Учебная двухсторонняя игра.</p> |                                 |   |    |   |

| Практическое занятие 5-8 (8 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 9-11 (6 часов)                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Выполнение изученных элементов баскетбола на оценку.                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| <b>5 семестр, 11 практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| <b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 1 (2 часа)                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Изучение техники бега на средние и длинные дистанции, равномерный, переменный бег.                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 2 (2 часа)                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Бег на короткие дистанции (100 м), техника эстафетного бега.                                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 3 (2 часа)                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Кроссовая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 4-5 (2 часа)                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку. Сдача контрольных нормативов.                                                                                                                                                               |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| <b>Раздел 8. Волейбол</b>                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 6-7 (4 часа)                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 8-9 (4 часа)                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.                                                                                                                                                                          |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 10-11 (4 часа)                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Выполнение изученных элементов волейбола на оценку.                                                                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| <b>6 семестр, 11 практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| <b>Раздел 9. Подвижные игры</b>                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 1 (2 часа)                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни. Значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 2-3 (4 часа)                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Характеристика и классификация подвижных игр. Требования к подбору игр. Проведение подвижных игр преподавателем.                                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 4-5 (4 часа)                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Методика обучения подвижным играм. Методика проведения самой подвижной игры. Составление конспекта проведения подвижной игры. Проведение подвижных игр преподавателем.                                                                                |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 6-7 (4 часа)                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Написание конспектов подвижных игр.                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 8 (2 часов)                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Самостоятельное проведение и обсуждение студентами подвижной игры.                                                                                                                                                                                    |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 9 (2 часа)                                                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Составление планов-сценариев физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору).                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 10 (2 часов)                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) в группах.                                                                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Практическое занятие 11 (2 часа)                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| Контрольный урок по пройденному материалу. Обсуждение, подведение итогов, награждение.                                                                                                                                                                |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| <b>5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)</b>                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| <b>Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
| № 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 низкого 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                                                                   |
| <b>Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор</b>                                                                                                                                                                                       |                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |

| № 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, технологии 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

Обновляется при необходимости в течение всего срока обучения без переутверждения рабочей программы дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                        | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                                                                  | Издательство, год                         |
|------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ЛП.1 | А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие с ил.:- URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a><br>Текст : электронный. | Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018.     |
| ЛП.2 | А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др                | Физическая культура и спорт : учебное пособие. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a>                                     | Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                                             | Издательство, год                                                                          |
|------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛП.1 | К.К. Марков         | Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков<br>URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063</a>    | Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. |
| ЛП.2 | Гришина Ю.И.        | Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие –.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                                                              |

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Мах
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

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

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks
- Единое содержание общего образования <https://edsoo.ru/>
- Библиотека цифрового образовательного контента <https://моиуроки.рф/>

## 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., Парты-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>Наименование раздела «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>Наименование раздела «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)                    |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Текущий контроль по разделу «Гимнастика»</b> |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Аудиторная работа                               | Активная работа на занятии тах 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;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                  | ведение дневника самоконтроля тах 5 баллов                                                                                                           | Тема:<br>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              | Комбинация на бревне тах 10 баллов<br>Комбинация в акробатике тах 10 баллов<br>Комплекс аэробики тах 5 баллов                                        | Тема:<br>Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества.                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)          | 28-50 баллов                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Промежуточная аттестация                        | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля                           |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Волейбол»        |                                                         |                               |                                |
| 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                             |
| Наименование раздела «Легкая атлетика» |                                                         |                               |                                |
| 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                            |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

| 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;<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 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<br>подачи max 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;<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 баллов;<br>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                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|                                        |                                                                  |  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|                                        | Прыжки в длину с места тах 5 баллов<br>Тест на силу тах 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов                                                     |  |

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля                                  |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела «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>Наименование раздела «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                            |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

| 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 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 «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; 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;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей                                                                                                                                                    |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|                                        |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Наименование раздела «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>Наименование раздела «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                            |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

| 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;<br>судейство max 5 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.                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 баллов;<br>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                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|                                        |                                                                  |  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|                                        | Прыжки в длину с места тах 5 баллов<br>Тест на силу тах 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 34-50 баллов                                                     |  |

Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля                                  |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела «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>Наименование модуля «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                      |                                                         |                               |                                |
| Итого:                                        |                                                         | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

| 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 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 «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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|                                        |                                                                                   |  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| Самостоятельная работа (на выбор)      |                                                                                   |  |
| Контрольное мероприятие по разделу     | Выполнение:<br>нападающего удара max 5 баллов;<br>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 |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Подвижные игры»  |                                                         |                               |                                |
| 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                             |
| Наименование раздела «Легкая атлетика» |                                                         |                               |                                |
| 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 «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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Выполнение:<br>проведение игры max 5 баллов;<br>проведение праздника в группе max 5 баллов     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 баллов<br>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 Кушнера max 5 баллов               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
направленность (профиль) «Биология» и «Химия»  
Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

|                                        |                                                                  |  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|                                        | Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов                                                     |  |