

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

Кафедра физического воспитания и спорта

Н.Н. Кислова

220

[illegible]

Программу составил(и):

Засыпкина Юлия Валерьевна

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

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 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): «Экономика» и «Иностранный язык» (английский)

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 11.04.2025 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.05.2025 г. № 10

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.
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Легкая атлетика /Пр/	1	8	2
1.2	Легкая атлетика /Ср/	1	18	0
	Раздел 2. Гимнастика			
2.1	Гимнастика /Пр/	1	10	2
2.2	Гимнастика /Ср/	1	20	0
	Раздел 3. Волейбол			
3.1	Волейбол /Пр/	2	18	4
3.2	Волейбол /Ср/	2	38	0
	Раздел 4. Легкая атлетика			
4.1	Легкая атлетика /Пр/	3	8	2
4.2	Легкая атлетика /Ср/	3	18	0
	Раздел 5. Баскетбол			
5.1	Баскетбол /Пр/	3	10	2
5.2	Баскетбол /Ср/	3	18	0
	Раздел 6. Баскетбол			
6.1	Баскетбол /Пр/	4	18	4
6.2	Баскетбол /Ср/	4	36	0
	Раздел 7. Легкая атлетика			
7.1	Легкая атлетика /Пр/	5	8	2
7.2	Легкая атлетика /Ср/	5	18	0
	Раздел 8. Волейбол			
8.1	Волейбол /Пр/	5	10	2
8.2	Волейбол /Ср/	5	18	0
	Раздел 9. Подвижные игры			
9.1	Подвижные игры /Пр/	6	18	4
9.2	Подвижные игры /Ср/	6	36	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 9 практических занятий

Раздел 1. Легкая атлетика

Практическое занятие № 1 (2 часа)

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

Практическое занятие № 2 (2 часа)

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

Практические занятия № 3-4 (4 часа)

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

Раздел 2. Гимнастика

Практическое занятие № 5 (2 часа)

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

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.

Практическое занятие № 7 (2 часа)

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

Практическое занятие № 8 (2 часа)

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

Практическое занятие № 9 (2 часа)

Изучение комплекса аэробики.

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

Совершенствование изученных комбинаций.

Контрольный урок по пройденному материалу.

2 семестр, 9 практических занятий

Раздел 3. Волейбол

Практические занятия № 1-2 (4 часа)

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

Практические занятия № 3-4 (4 часа)

Изучение стоек и перемещений волейболиста, техники владения мячом.

Практические занятия № 5-6 (4 часа)

Изучение верхней передачи двумя руками.

Практические занятия № 7-8 (4 часа)

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

Практическое занятие № 9 (2 часа)

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

3 семестр, 9 практических занятий

Раздел 4. Легкая атлетика

Практическое занятие № 1 (2 часа)

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

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерная тренировка.

Практические занятия № 3-4 (4 часа)

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

Раздел 5. Баскетбол

Практическое занятие № 5 (2 часа)

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

Практическое занятие № 6-7 (4 часа)

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

Практические занятия № 8-9 (4 часа)

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

4 семестр, 9 практических занятий

Раздел 6. Баскетбол

Практическое занятие № 1-3 (6 часов)

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

Практические занятия № 4-6 (6 часов)

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

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

Учебная двухсторонняя игра.

Практические занятия № 7-9 (6 часов)

Выполнение изученных элементов баскетбола на оценку.

5 семестр, 9 практических занятий

Раздел 7. Легкая атлетика

Практическое занятие № 1 (2 часа)

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

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Бег на короткие дистанции (100 м), техника эстафетного бега.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Кроссовая подготовка.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 8. Волейбол

Практические занятия № 5-6 (4 часа)

Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра.

Практические занятия № 7-8 (4 часа)

Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.

Практическое занятие № 9 (2 часа)

Выполнение изученных элементов волейбола на оценку.

6 семестр, 9 практических занятий

Раздел 9. Подвижные игры

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 (2 часа)

Характеристика и классификация подвижных игр. Требования к подбору игр. Проведение подвижных игр преподавателем.

Практические занятия № 3-4 (4 часа)

Методика обучения подвижным играм. Методика проведения самой подвижной игры. Составление конспекта проведения подвижной игры. Проведение подвижных игр преподавателем.

Практическое занятие № 5 (2 часа)

Написание конспектов подвижных игр.

Практическое занятие № 6 (2 часа)

Самостоятельное проведение и обсуждение обучающимися подвижной игры.

Практическое занятие № 7 (2 часа)

Составление планов-сценариев физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору).

Практическое занятие № 8 (2 часа)

Проведение обучающимися физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) в группах.

Практическое занятие № 9 (2 часа)

Контрольный урок по пройденному материалу. Обсуждение, подведение итогов, награждение.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

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

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

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

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, 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

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература**6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
ЛП.1	Завьялов А.В., Абраменко М.Н., Щербаков И.В., Евсеева И.Г.	Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 .	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020.
ЛП.2	Зюкин А.В., Кукарев В.С., Дитятин А.Н., Габова М.В. [и др.]	Физическая культура и спорт : учебное пособие: [16+] Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 .	Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019.
ЛП.3	Гришина Ю. И.	Общая физическая подготовка : Знать и уметь: учебное пособие – 250 с. : ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 .	Ростов-на-Дону : Феникс, 2010.
ЛП.4	Эммерт М.С., Фадинова О.О., Шевелева И.Н., Мельникова О.А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / Омский государственный технический университет. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 .	Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017.
ЛП.5	Николаев В.С.	Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : учебное пособие : [16+] / – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769 .	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
ЛП.1	Марков К.К.	Техника современного волейбола / Сибирский федеральный университет. – 220 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063 .	Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013.
ЛП.2	Роуз Л.	Баскетбол чемпионов : основы : практическое пособие : [12+] / Л. Роуз. — 272 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298270 .	Москва : Человек, 2014.

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

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

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
-----	--

7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., 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
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
Наименование раздела: «Гимнастика»			
Текущий контроль по разделу:			
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
Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: 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; Образовательные результаты: Умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме max 5 Показ техники низкого старта max 5	Тема: История и проблемы современной легкой атлетики
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов	

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
 Направленность (профиль): «Экономика» и «Иностранный язык» (английский)
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по разделу «Гимнастика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: 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 Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 5 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Комбинация на бревне max 10 баллов Комбинация в акробатике max 10 баллов Комплекс аэробики max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Курс 1 Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
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 разделу:			
1	Аудиторная работа	14	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу		12	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Волейбол»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии тах 20 баллов	Темы: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля тах 5 баллов; краткое сообщение по теме тах 5 баллов; совершенствование физической подготовки тах 5 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Выполнение на оценку: передачи сверху двумя руками тах 5 баллов; приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов подачи тах 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	

Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии тах 20 баллов	Темы: 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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме тах 5 совершенствование физической подготовки тах 5 баллов	Тема: История и проблемы современной легкой атлетики
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Бег 100 м тах 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера тах 5 баллов Прыжки в длину с места тах 5 баллов 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
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
Наименование раздела: «Баскетбол»			
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 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
Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: 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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	

Текущий контроль по разделу «Баскетбол»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: 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). Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 5 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Ведение мяча max 10 баллов Выполнение штрафных бросков max 5 баллов Передача от груди двумя руками max 5 баллов	
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
Наименование раздела: «Баскетбол»			
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
Текущий контроль по разделу «Баскетбол»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Выполнение: атаки кольца в движении max 5 баллов; судейство max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»		

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Экономика» и «Иностранный язык» (английский)

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Аудиторная работа	Активная работа на занятии тах 20 баллов	Темы: 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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме тах 5 совершенствование физической подготовки тах 5 баллов	История и проблемы современной легкой атлетики
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Бег 100 м тах 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера тах 5 баллов Прыжки в длину с места тах 5 баллов 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
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
Наименование раздела: «Волейбол»			
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

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: 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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	

Текущий контроль по разделу «Волейбол»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 баллов	Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Выполнение: нападающего удара max 5 баллов; 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
Текущий контроль по разделу «Подвижные игры»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: 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. Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение обучающимися физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества.
Самостоятельная работа (обяз.)	Конспект max 10 баллов; Сценарий max 10 баллов	Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение обучающимися физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Выполнение: проведение игры max 5 баллов; проведение праздника в группе max 5 баллов	

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
 Направленность (профиль): «Экономика» и «Иностранный язык» (английский)
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	
Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	Темы: 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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей
Самостоятельная работа (обяз.)	Краткое сообщение по теме max 5 совершенствование физической подготовки max 5 баллов	История и проблемы современной легкой атлетики
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу	Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	28-50 баллов	