

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

рабочая программа дисциплины (модуля)

Учебный план                                  ФИЯ-625АФo(5г)

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

бакалавр

**очная**

**0 3ET**

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

108

220

## Распределение часов дисциплины по семестрам

[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): «Иностранный язык» (английский) и «Иностранный язык» (французский)

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол №9

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

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

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

#### 1 семестр, 9 практических занятий

##### Раздел 1. Легкая атлетика

Практическое занятие № 1 (2 часа)

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

Практическое занятие № 2 (2 часа)

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

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<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                                                                   |

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

#### 6.1.2. Дополнительная литература

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

### 6.2 Перечень программного обеспечения

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

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

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

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

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., 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; пометать 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 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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;<br>Образовательные результаты:<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: История и проблемы современной легкой атлетики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Промежуточный контроль<br>(кол-во баллов)       | 28-50 баллов                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Текущий контроль по разделу «Гимнастика»</b> |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>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<br>Комбинация в акробатике max 10 баллов<br>Комплекс аэробики max 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Промежуточный контроль<br>(кол-во баллов)       | 28-50 баллов                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Промежуточная аттестация                        | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля                                   |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела: «Волейбол»</b>        |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                   |                                                         |                               |                                |
| 1                                              | Аудиторная работа                                       | 10                            | 20                             |
| 2                                              | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9                             | 15                             |
| 3                                              | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу             |                                                         | 9                             | 15                             |
| Промежуточный контроль                         |                                                         | 28                            | 50                             |
| <b>Наименование раздела: «Легкая атлетика»</b> |                                                         |                               |                                |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Волейбол»</b> |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 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.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                | ведение дневника самоконтроля тах 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме тах 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки тах 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 тах 5 баллов;<br>приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов<br>подачи тах 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)        | 28-50 баллов                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аудиторная работа                                    | Активная работа на занятии 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;<br>Образовательные результаты:<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>совершенствование физической<br>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<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля                                   |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>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: «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 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 «Легкая атлетика»</b> |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 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;<br>Образовательные результаты:<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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                                                                              | 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).<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                 | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов                   | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 разделу             |                                                         | 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                            |

| 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                                                                                                        | Темы: тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры.<br>Образовательные результаты:<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.                                                                                                                                                                                                                                          |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Выполнение:<br>атаки кольца в движении max 5 баллов;<br>судейство max 5 баллов                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b> |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

|                                        |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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;<br>Образовательные результаты:<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>совершенствование физической<br>подготовки max 5 баллов                                                           | История и проблемы современной легкой атлетики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Самостоятельная работа (на выбор)      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Контрольное мероприятие по разделу     | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 34-50 баллов                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Курс 3 Семестр 5

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

| 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                                                                                                             | 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;<br>Образовательные результаты:<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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 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                                                                                                        | Темы: элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры;<br>Образовательные результаты:<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.                                                                                                                                                                                                                              |
| 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 |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела: «Подвижные игры»</b>  |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                   |                                                         |                               |                                |
| 1                                              | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                              | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                              | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу             |                                                         | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                         |                                                         | 28                            | 50                             |
| <b>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                            |

| 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                                                   | 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.<br>Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение обучающимися физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.)                      | Конспект max 10 баллов;<br>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:<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                                                                                                             | 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;<br>Образовательные результаты:<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>совершенствование физической<br>подготовки max 5 баллов                                                           | История и проблемы современной легкой атлетики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Самостоятельная работа (на выбор)                    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                   | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)               | 28-50 баллов                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |