

Программу составил(и):
Залевская Елена Николаевна

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

Рабочая программа дисциплины
Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 969)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 25.12.2020 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от 24.11.2020 г. № 4

Переутверждена на основании решения Ученого совета СГСПУ
Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. №1.
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: Сфера межъязыковой и межкультурной коммуникации

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

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

Безопасность жизнедеятельности

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

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

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

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

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

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. |
|-------------|---|---------|-------|-----------|
| | Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| 1.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 1 | 10 | 0 |
| 1.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 1 | 14 | 0 |
| | Раздел 2. Гимнастика | | | |
| 2.1 | Гимнастика /Пр/ | 1 | 12 | 6 |
| 2.2 | Гимнастика /Ср/ | 1 | 20 | 0 |
| | Раздел 3. Волейбол | | | |
| 3.1 | Волейбол /Пр/ | 2 | 22 | 0 |
| 3.2 | Волейбол /Ср/ | 2 | 32 | 4 |
| | Раздел 4. Легкая атлетика | | | |
| 4.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 3 | 10 | 0 |
| 4.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 3 | 14 | 2 |
| | Раздел 5. Баскетбол | | | |
| 5.1 | Баскетбол /Пр/ | 3 | 12 | 0 |
| 5.2 | Баскетбол /Ср/ | 3 | 18 | 4 |
| | Раздел 6. Баскетбол | | | |
| 6.1 | Баскетбол /Пр/ | 4 | 22 | 0 |
| 6.2 | Баскетбол /Ср/ | 4 | 32 | 2 |
| | Раздел 7. Легкая атлетика | | | |
| 7.1 | Легкая атлетика /Пр/ | 5 | 10 | 0 |
| 7.2 | Легкая атлетика /Ср/ | 5 | 14 | 0 |
| | Раздел 8. Волейбол | | | |
| 8.1 | Волейбол /Пр/ | 5 | 12 | 0 |
| 8.2 | Волейбол /Ср/ | 5 | 18 | 6 |
| | Раздел 9. Подвижные игры | | | |
| 9.1 | Подвижные игры /Пр/ | 6 | 22 | 0 |
| 9.2 | Подвижные игры /Ср/ | 6 | 32 | 6 |

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 11 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 2-3 (4 часа)

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

Практическое занятие 4-5 (4 часа)

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

Раздел 2. Гимнастика

Практическое занятие 6 (2 часа)

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

Практическое занятие 7 (2 часа)

Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.

Практическое занятие 8 (2 часа)

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

Практическое занятие 9 (2 часа)

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

Практическое занятие 10 (2 часа)

Изучение комплекса аэробики.

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

Совершенствование изученных комбинаций.

Практическое занятие 11 (2 часа)

Соревнования по гимнастике.

Контрольный урок по пройденному материалу.

2 семестр, 11 практических занятий

Раздел 3. Волейбол

Практическое занятие 1-2 (4 часа)

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

Практическое занятие 3-4 (4 часа)

Изучение стоек и перемещений волейболиста, техники владения мячом.

Практическое занятие 5-6 (4 часа)

Изучение верхней передачи двумя руками.

Практическое занятие 7-8 (4 часа)

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

Практическое занятие 9-11 (6 часа)

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

3 семестр, 11 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 2-3 (4 часа)

Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерная тренировка.

Практическое занятие 4-5 (4 часа)

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

Раздел 5. Баскетбол

Практическое занятие 6 (2 часа)

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

Практическое занятие 7-8 (4 часа)

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

Практическое занятие 9-11 (6 часов)

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

4 семестр, 11 практических занятий

Раздел 6. Баскетбол

Практическое занятие 1-4 (8 часов)

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

Практическое занятие 5-8 (8 часов)

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

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

Учебная двухсторонняя игра.

| | |
|--|--|
| Практическое занятие 9-11 (6 часов) | |
| Выполнение изученных элементов баскетбола на оценку. | |
| 5 семестр, 11 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 4-5 (2 часа) | |
| Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку. Сдача контрольных нормативов. | |
| Раздел 8. Волейбол | |
| Практическое занятие 6-7 (4 часа) | |
| Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра. | |
| Практическое занятие 8-9 (4 часа) | |
| Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра. | |
| Практическое занятие 10-11 (4 часа) | |
| Выполнение изученных элементов волейбола на оценку. | |
| 6 семестр, 11 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 2-3 (4 часа) | |
| Характеристика и классификация подвижных игр. Требования к подбору игр. Проведение подвижных игр преподавателем. | |
| Практическое занятие 4-5 (4 часа) | |
| Методика обучения подвижным играм. Методика проведения самой подвижной игры. Составление конспекта проведения подвижной игры. Проведение подвижных игр преподавателем. | |
| Практическое занятие 6-7 (4 часа) | |
| Написание конспектов подвижных игр. | |
| Практическое занятие 8 (2 часов) | |
| Самостоятельное проведение и обсуждение обучающимися подвижной игры. | |
| Практическое занятие 9 (2 часа) | |
| Составление планов-сценариев физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору). | |
| Практическое занятие 10 (2 часов) | |
| Проведение обучающимися физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) в группах. | |
| Практическое занятие 11 (2 часа) | |
| Контрольный урок по пройденному материалу. Обсуждение, подведение итогов, награждение. | |

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

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

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

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

5.3. Образовательные технологии

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

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|------|---|---|---|
| Л1.1 | А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсева | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие с ил. – Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 | Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 106 с. ISBN 978-5-4499-0718-9 |
| Л1.2 | А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитягин и др | Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] /под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург:– Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 | Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. – 372 с. : ил., табл. ISBN 978-5-8064-2668-1. |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|------|---------------------|--|--|
| Л2.1 | К.К. Марков | Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063 | Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. – 220 с. ISBN 978-5-7638-2841-2 |
| Л2.2 | Л.Поуз | Баскетбол чемпионов: основы – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298270 | Москва : Человек, 2014 |

6.2 Перечень программного обеспечения

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

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

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

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; 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 |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела: «Легкая атлетика» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование раздела: «Гимнастика» | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 14 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 5 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 12 | 25 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

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

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

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

Курс 1 Семестр 2

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

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

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

Курс 2 Семестр 3

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

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

| Текущий контроль по разделу «Баскетбол» | | |
|--|---|--|
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: история баскетбола; передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки); ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину; техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину). Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Ведение мяча max 10 баллов Выполнение штрафных бросков max 5 баллов Передача от груди двумя руками max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Курс 2 Семестр 4

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

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|---|---|
| Текущий контроль по разделу «Баскетбол» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение: атаки кольца в движении max 5 баллов; судейство max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика» | | |

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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; Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5 совершенствование физической подготовки max 5 баллов | История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов Прыжки в длину с места max 5 баллов Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 34-50 баллов | |

Курс 3 Семестр 5

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

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

| Текущий контроль по разделу «Волейбол» | | |
|---|---|---|
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов; краткое сообщение по теме max 5 баллов; совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение: нападающего удара max 5 баллов; судейство max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Курс 3 Семестр 6

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

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|--|--|
| Текущий контроль по разделу «Подвижные игры» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм: роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни; значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; характеристика и классификация подвижных игр; требования к подбору игр; методика обучения подвижным играм; методика проведения самой подвижной игры; составление конспекта проведения подвижной игры. Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение обучающимися физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Конспект max 10 баллов; Сценарий max 10 баллов | Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение обучающимися физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору) |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение: проведение игры max 5 баллов; проведение праздника в группе max 5 баллов | |

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

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