



Программу составил(и):

Залевская Елена Николаевна

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

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»

утвержденного учёным советом СГСПУ от 31.08.2018 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 28.08.2018 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:** 01 Образование и наука

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.05

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

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

Безопасность жизнедеятельности

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

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

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

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

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

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

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

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.1	Легкая атлетика /Пр/	1	2	2
1.2	Легкая атлетика /Ср/	1	16	0
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
2.1	Гимнастика /Пр/	1	4	0
2.2	Гимнастика /Ср/	1	30	0
	<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
3.1	Волейбол /Пр/	2	2	2
3.2	Волейбол /Ср/	2	20	0
	<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>			
4.1	Легкая атлетика /Пр/	2	2	0
4.2	Легкая атлетика /Ср/	2	26	0
	<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			
5.1	Баскетбол /Пр/	3	4	2
5.2	Баскетбол /Ср/	3	48	0
	<b>Раздел 6. Баскетбол</b>			
6.1	Баскетбол /Пр/	4	4	2
6.2	Баскетбол /Ср/	4	46	0
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>			
7.1	Легкая атлетика /Пр/	5	2	0

7.2	Легкая атлетика /Ср/	5	20	0
<b>Раздел 8. Волейбол</b>				
8.1	Волейбол /Пр/	5	4	2
8.2	Волейбол /Ср/	5	24	0
<b>Раздел 9. Подвижные игры</b>				
9.1	Подвижные игры /Пр/	6	6	2
9.2	Подвижные игры/Ср/	6	44	0

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

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

<p><b>1 семестр, 3 практических занятия</b>  <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                  Практическое занятие №1 (2 часа)</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции. Техника работы рук, постановки ног, положение туловища.</p> <p style="text-align: center;"><b>Раздел 2. Гимнастика</b>                  Практическое занятие №1-2 (4 часа)</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Техника выполнения и правила написания.                  Техника выполнения ОРУ в движении, стоя, сидя, лежа. Изучение техники вертикального и горизонтального равновесия на одной ноге.</p> <p style="text-align: center;"><b>2 семестр, 2 практических занятия</b>  <b>Раздел 3. Волейбол</b>                  Практическое занятие №1 (2 часа)</p> <p>История возникновения и современного состояния волейбола. Изучение стоек и передвижений волейболиста, техники владения мячом.                  Изучение подач и передач в волейболе. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p style="text-align: center;"><b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>                  Практическое занятие №1 (2 часа)</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники бега по дистанции, финиширование. Изучение техники прыжка в длину с места.                  Изучение техники бега на средние дистанции. Равномерная тренировка.                  Изучение техники бега на средние дистанции: техника высокого старта, стартовое ускорение, бег по прямой и поворотам, финиширование.</p> <p style="text-align: center;"><b>3 семестр, 2 практических занятия</b>  <b>Раздел 5. Баскетбол</b>                  Практическое занятие №1-2 (4 часа)</p> <p>История возникновения и современного состояния баскетбола. Изучение стоек и передвижений баскетболиста. Передача мяча от груди двумя руками.</p> <p style="text-align: center;"><b>4 семестр, 2 практических занятия</b>                  Практическое занятие №1-2 (4 часа)</p> <p>Изучение техники ведения мяча, передачи мяча от груди двумя руками. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди. Учебная игра «Мяч капитану».</p> <p style="text-align: center;"><b>5 семестр, 3 практических занятия</b>  <b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>                  Практическое занятие №1 (2 часа)</p> <p>Изучение техники бега на средние и длинные дистанции, равномерный, переменный бег.                  Бег на короткие дистанции (100 м), техника эстафетного бега.                  Кроссовая подготовка.                  Выполнение изученных элементов легкой атлетики на оценку. Сдача контрольных нормативов.</p> <p style="text-align: center;"><b>Раздел 8. Волейбол</b>                  Практическое занятие №1-2 (4 часа)</p> <p>Изучение подач в волейболе. Продолжать учить передачи. Учебная двухсторонняя игра.                  Изучение тактических приемов и правил судейства. Учебная двухсторонняя игра.                  Выполнение изученных элементов волейбола на оценку.</p> <p style="text-align: center;"><b>6 семестр, 3 практических занятия</b>  <b>Раздел 9. Подвижные игры</b>                  Практическое занятие №1-3 (6 часов)</p> <p>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.                  Проведение подвижных игр преподавателем.                  Написание конспектов подвижных игр. Самостоятельное проведение и обсуждение студентами подвижной игры.</p>	
--	--

### 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	Краткое (1-2 мин) сообщение на

		Изучение правил соревнований по видам легкой атлетики Изучение низкого техники низкого старта Написание реферата по проблеме легкой атлетики.	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
<b>Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор</b>			
№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Легкая атлетика	Равномерная тренировка	Дневник самоконтроля
2	Гимнастика	Выполнение элементов и связок	Дневник самоконтроля
3	Спортивные игры	Двусторонняя игра	Дневник самоконтроля

### 5.3. Образовательные технологии

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

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

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Завьялов, А. В., Абраменко, М. Н., Щербаков, И. В., Евсеева, И. Г.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572425</a>	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020
Л1.2	Зюкин, А. В., Кукарев, В. С., Дитягин, А. Н. и др.	Физическая культура и спорт: учебное пособие 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: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	под общ. ред. Рыцарева, В. В.	Волейбол: теория и практика: учебник URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430479</a>	Москва: Спорт, 2016
Л2.2	Герасимов, К. А.	Физическая культура: баскетбол: учебное пособие URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576215</a>	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017

### 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., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.4	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.5	Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.

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

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в 365тетрадь. 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 модулю:			
1	Аудиторная работа	14	20
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	5
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу		12	25
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b>		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	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	
Промежуточный контроль (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 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	



Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Курс 1 Семестр 2

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

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Текущий контроль по разделу «Волейбол»</b>		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	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	
<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; 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 модулю		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 модулю		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b>		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	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	
<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). 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 модулю		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

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Текущий контроль по разделу «Баскетбол»</b>		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	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	
<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; 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)	34-50 баллов	

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

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 модуля «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

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»</b>		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	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	
<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; 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	



Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Математика» и «Физика»  
 Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка»

Курс 3 Семестр 6

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

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
<b>Текущий контроль по разделу «Подвижные игры»</b>		
Аудиторная работа	Активная работа на занятии max 20 баллов	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 студентами 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 студентами 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	
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; 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 баллов 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 Купера 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	