Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 30.10.2024 10:04
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

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

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
# Общая физическая подготовка

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ИФ-б23ИОо(5г)
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «История» и «Обществознание»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 132
самостоятельная работа 196

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) | | 2(1.2) | | 3(2.1) | | 4(2.2) | | 5(3.1) | | 6(3.2) | | Итого | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД |
| Практические | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 132 | 132 |
| В том числе инт. | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 | 36 |
| Итого ауд. | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 132 | 132 |
| Контактная работа | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 132 | 132 |
| Сам. работа | 34 | 34 | 34 | 34 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 196 | 196 |
| Итого | 56 | 56 | 56 | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 328 | 328 |

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) «История» и «Обществознание»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 28.10.2022 протокол №4

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 27.09.2022 г. №2
Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины**: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины**: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

**Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

**2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

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

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

Безопасность жизнедеятельности

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

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

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

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.
Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. |
|---|---|---|---|---|
| | **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 приему и передаче мяча двумя руками снизу. Продолжать учить верхнюю передачу двумя руками.

Практическое занятие 9-11 (6 часа)

Продолжать учить приему 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. Передаче 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 студентами подвижной игры.

Практическое занятие 9 (2 часа)

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

Практическое занятие 10 (2 часов)

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

Практическое занятие 11 (2 часа)

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

**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><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><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><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><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 | Двустороняя игра | Дневник самоконтроля |

**5.3.Образовательные технологии**

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

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

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
**(Обновляется при необходимости в течение всего срока обучения без переутверждения рабочей программы дисциплины)**

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Завьялов А.В., Абраменко М.Н., Щербаков И.В., Евсеева И.Г. | Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие с ил.:- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 | Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. |
| Л1.2 | Зюкин А.В., Кукарев В.С., Дитятин А.Н. и др | Физическая культура и спорт : учебное пособие. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 | Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Марков К.К. | 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. |
| Л2.2 | Гришина Ю.И. | Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие –.URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497 | Ростов-на-Дону : Феникс, 2010 |

### 6.2 Перечень программного обеспечения

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

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

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

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

| | |
|---|---|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., 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; помечать 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 удается 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.

Приложение

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 |

| _____ | 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 | Тема: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5<br>Показ техники низкого старта max 5 | Тема:<br>История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |

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

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 |

| 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 | Тема: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение на оценку:<br>передачи сверху двумя руками max 5 баллов;<br>приема и передачи мяча снизу двумя руками 5 баллов<br>подачи max 5 баллов | Тема: история возникновения волейбола; стойки и перемещения, техника владения мячом, подачи, передачи, нападающие удары; двусторонняя игра; судейство игры.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| **Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»** | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Тема: техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов | |

| | | |
|---|---|---|
| | 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 |
|---|---|---|---|
| **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 |

| 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 | Тема:<br>техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5;<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>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 | Тема:история баскетбола; передвижения (стойки, ходьба, бег, прыжки, остановки); ловля мяча, передачи, ведение, броски в корзину; техника перемещений (основная защитная стойка и все виды перемещений защитника); техника овладения мячом (вырывание, выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходу, броскам в корзину).<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<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.<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |

| | | |
|---|---|---|
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Ведение мяча max 10 баллов<br>Выполнение штрафных бросков max 5 баллов<br>Передача от груди двумя руками max 5 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Курс 2 Семестр 4

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **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 |

| 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 | Тема:<br>тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение:<br>атаки кольца в движении max 5 баллов;<br>судейство max 5 баллов | Тема:<br>тактика игры в защите; тактика нападения; индивидуальные, групповые действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| **Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»** | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Тема:техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов | История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов | |

| | | |
|---|---|---|
| | 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 |
|---|---|---|---|
| **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 |

| 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 | Тема:техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5; совершенствование физической подготовки max 5 баллов | Тема: История и проблемы современной легкой атлетики<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов<br>Прыжки в длину с места max 5 баллов<br>Тест на силу max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| **Текущий контроль по разделу «Волейбол»** | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Тема:<br>элементы тактики: индивидуальные, групповые и командные действия; тренировка и двусторонняя игра; судейство игры;<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 5 баллов;<br>краткое сообщение по теме max 5 баллов;<br>совершенствование физической подготовки max 10 баллов | Тема: Развитие координационных и силовых физических качеств.<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |

| | | |
|---|---|---|
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение:<br>нападающего удара max 5 баллов;<br>судейство max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Курс 3 Семестр 6

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

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Подвижные игры»** | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Тема:Методика составления конспекта и проведения занятий по подвижным играм:<br>роль подвижных игр в формировании здорового образа жизни; значение и место подвижных игр в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности; характеристика и классификация подвижных игр; требования к подбору игр; методика обучения подвижным играм; методика проведения самой подвижной игры; составление конспекта проведения подвижной игры.<br>Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Конспект max 10 баллов;<br>Сценарий max 10 баллов | Тема: Составление планов-сценариев и самостоятельное проведение студентами физкультурно-оздоровительных мероприятий или праздников (по выбору)<br><br>Результаты обучения:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;<br>имеет опыт коммуникативного сотрудничества. |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Выполнение:<br>проведение игры max 5 баллов;<br>проведение праздника в группе max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| **Текущий контроль по разделу «Легкая атлетика»** | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Тема:техника бега на короткие дистанции; специальные упражнения бегуна; техника высокого старта; техника прыжка в длину; бег с ускорением; бег на средние и длинные дистанции; равномерный, переменный бег;<br><br>Результаты обучения:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 5<br>совершенствование физической подготовки max 5 баллов | История и проблемы современной легкой атлетики |
| Самостоятельная работа (на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Бег 100 м max 5 баллов<br>Бег на средние дистанции или тест Куппера max 5 баллов | |

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