Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:45:05
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая и специальная физическая подготовка по базовым видам спорта
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Биология
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Биология, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Тулкубаева Е.В.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кудисова Е.А.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений, владений по базовым видам спорта и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для поддержания уровня общей и специальной физической подготовленности, обеспечивающей полноценную деятельность.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-1	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
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
		УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни
		УК-7.3. Демонстрирует систему практических умений и навыков при выполнении техники двигательных действий при реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	108	1 семестр - 72 2 семестр - 36
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	54	1 семестр - 36 2 семестр - 18
в том числе:		
лекции	10	1 семестр - 6 2 семестр - 4
лабораторные занятия	38	1 семестр - 26 2 семестр - 12
практические занятия	6	1 семестр - 4 2 семестр - 2
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	54	1 семестр - 36 2 семестр - 18
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.4	1 семестр - 1 2 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 1 семестр							
1	Основные аспекты содержания и методики физической подготовки						
1.1	Виды физической подготовки Направленность уровней физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Виды специальной физической подготовки.	2	6			8	Тестирование, Устный опрос
1.2	Объем и интенсивность средств	2	6	2		10	Практическое

	физической подготовки в тренировочном процессе Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм. Зоны интенсивности физической нагрузки. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.						задание, Тестирование, Семинар, Устный опрос
2	Направленность средств и методов развития физических качеств						
2.1	Средства физической подготовки Признак и содержание физических упражнений. Характеристика физических упражнений. Классификация физических упражнений по признакам и целевой направленности. Оздоровительные силы природы. Гигиенические средства. Контроль физической нагрузки при самостоятельном выполнении физических упражнений.		8			8	Практическое задание, Тестирование
2.2	Методика развития (воспитания) физических качеств Методы развития физических качеств. Средства и методы развития силы. Средства и методы развития быстроты. Средства и методы развития выносливости. Средства и методы развития ловкости. Средства и методы развития гибкости.	2	6	2		9.8	Тестирование, Практическое задание, Контрольный норматив
3	Зачет				1	0.2	
Итого по 1 курсу 1 семестру		6	26	4	1	36	
1 курс / 2 семестр							
1	Основные аспекты теории спортивной тренировки						
1.1	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических	2		2		2	Тестирование, Устный опрос,

	упражнений Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.						Семинар
1.2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы исследования и оценки физического развития. Методы исследования и оценки функционального состояния. Методы исследования и оценки физических кондиций.	2	2			2	Тестирование, Практическое задание, Устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка в базовых видах спорта						
2.1	Направленное воспитание физических качеств в легкой атлетике Воспитание выносливости (кроссовая подготовка). Зоны выносливости. Воспитание гибкости (прыжки в высоту, барьерный бег). Воспитание ловкости (барьерный бег). Воспитание скоростно-силового физического качества (вертикальные прыжки). Воспитание скоростно-силового физического качества (все виды метаний). Воспитание скорости и ловкости (эстафетный бег).		2			4	Тестирование, Практическое задание, Контрольный норматив
2.2	Общеразвивающие и специальные упражнения гимнаста Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Вольные упражнения. Прикладные упражнения. Прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.		2			3.8	Тестирование, Практическое задание
2.3	Общеразвивающие и специальные упражнения лыжника Упражнения основного вида лыжного спорта. Общеразвивающие упражнения. Имитационные и подготовительные		2			2	Тестирование, Практическое задание

	упражнения. Прыжковые упражнения. Специальные упражнения. Упражнения для развития выносливости. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.						
2.4	Общеразвивающие и специальные упражнения пловца Подготовительные и общеразвивающие упражнения на суше. Дыхательные упражнения на суше и в воде. Специально-подготовительные упражнения на суше. Специально-подготовительные упражнения в воде. Упражнения для развития выносливости. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.		2			2	Тестирование, Практическое задание
2.5	Общеразвивающие и специальные упражнения в спортивных играх Общеразвивающие упражнения. Специально-подготовительные упражнения волейболиста. Специально-подготовительные упражнения баскетболиста. Специально-подготовительные упражнения футболиста. Упражнения для развития выносливости. Упражнение для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.		2			2	Тестирование, Практическое задание
3	Зачет				1	0.2	
Итого по 1 курсу 2 семестру		4	12	2	1	18	
Итого по дисциплине		10	38	6	2	54	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Нагрузка является функцией:
1) тренировочной работы;
2) мышечной работы;
3) интенсивной работы;
4) двигательной работы.
2. Способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психических возможностей, называется:
1) тактической подготовленностью;
2) психологической подготовленностью;
3) спортивной техникой;
4) технической подготовленностью.
3. Интервальные методы тренировки – это….
1) повторные методы;
2) комбинированные методы;
3) игровые и соревновательные методы;
4) повторные и комбинированные методы.
4. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
1) физическую подготовку;
2) физиологическую подготовку;
3) психическую подготовку;
4) психо-физиологическую подготовку.
5. В процессе спортивной подготовки общая физическая подготовка должна осуществляться….
1) в процессе учебно-тренировочного занятия;
2) в подготовительный период годичного цикла;
3) в осенний и летний период годичного цикла;
4) в течение всего годичного цикла тренировки.
6. Практические методы спортивной тренировки – это…
1) методы общей и специальной физической подготовки;
2) методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный;
3) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
4) игровой и соревновательный.

7. Комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе – ###.
8. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса ###.
9. Субъективное восприятие специфического ощущения утомления, выражающееся в желании прекратить или уменьшить физическую нагрузку – ###.
10. Ответ на внезапно появляющийся сигнал определенными движениями или действиями – ###.
1. Установите соответствие между методами обучения и методами развития физических качеств.
А) метод обучения
Б) метод развития физических качеств
В) метод слова
Г) метод показа
1) круговой метод
2) метод срочной информации
3) рассказ
4) сопряженного воздействия
2. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами, которые они развивают.
А) прыжки через скакалку в максимальном темпе
Б) прыжок в длину с места
В) передвижение на лыжах на дистанцию 2км
Г) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
1) сила
2) быстрота
3) ловкость
4) гибкость
5) выносливость
3. В процессе спортивной тренировки все практические методы применяют в различных сочетаниях. Подобрать к каждому методу соответствующую характеристику.
А) Метод строго регламентированного упражнения.
Б) Метод стандартного упражнения.
В) Метод стандартно-непрерывного упражнения.
Г) Метод стандартно-интервального упражнения.
Д) Метод переменного упражнения.
Е) Метод переменно-непрерывного упражнения.
Ж) Метод переменно-интервального упражнения.
3) Круговой метод
1) Метод, в котором упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.
2) Метод, который представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.
3) Метод характеризует повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка.
4) Метод, в котором двигательная деятельность занимающихся осуществляется по твердо предписанной программе.
5) Метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.
6) Метод характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме, при этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

7) Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
8) Метод характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками.
4. Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия
1) быстрота;
2) выносливость;
3) гибкость;
4) ловкость;
5) сила.
5. Укажите последовательность, в которой целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия.
1. дыхательные упражнения;
2. легкий продолжительный бег;
3. прыжковые упражнения с отягощением и без;
4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
5. повторный бег на короткие дистанции;
6. ходьба;
7. упражнения на частоту движений (бег на месте).
6. Выберите четыре элемента техники, относящиеся к игре в баскетбол. Укажите их номера в порядке возрастания.
1) ловля мяча;
2) прием мяча;
3) дриблинг;
4) бросок двумя руками сверху;
5) подача снизу;
6) передача мяча одной рукой от плеча.
7. Выберите фазы, относящиеся к технике бега. Определите четыре элемента верного ответа. Укажите их номера в порядке возрастания.
1) старт;
2) финиширование;
3) высокая скорость передвижения;
4) стартовый разгон;
5) свобода и естественность в каждом движении;
6) бег по дистанции.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах*)*:
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Что такое физическая подготовка?
2. В чем суть общей физической подготовки?
3. Каковы задачи и средства общей физической подготовки?
4. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
5. Каковы задачи и средства специальной физической подготовки?
6. Каково соотношение средств ОФП и СФП в соответствии с этапами подготовки?
7. Чем характеризуется техническая подготовленность спортсмена?
8. Перечислите группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.
9. Каковы задачи и средства тактической подготовки?
10. Каковы задачи и средства психологической подготовки?
11. Что определяет форма физического упражнения?
12. В чем проявляется внутренняя структура физического упражнения?
13. Чем характеризуется внешняя структура физического упражнения?
14. Что относится к пространственным характеристикам физического упражнения?
15. Что относятся к временным характеристикам физического упражнения?
16. Что отражают пространственно-временные характеристики физического упражнения?
17. Что отражают динамические характеристики физического упражнения?
18. По каким признакам классифицируются физического упражнения?
19. Какое влияние оказывают о*здоровительные силы природы* на занимающихся физическими упражнениями?
20. Что относится к гигиеническим факторам?
21. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля: силовых способностей.
22. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля: «простой реакции», «сложной реакции», «скорости одиночного движения», «максимальной частоты движений в разных суставах», «скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях».
23. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля гибкости.
24. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля координационных способностей.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Вопросы для семинаров

Тема. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочном процессе

1. Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека.
2. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
3. Зоны интенсивности физической нагрузки.
4. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.

Тема. Средства физической подготовки

1. Признак и содержание физических упражнений.
2. Характеристика физических упражнений.
3. Классификация физических упражнений по признакам и целевой направленности.
4. Оздоровительные силы природы.
5. Гигиенические средства.

Тема. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Методы исследования и оценки физического развития.
3. Методы исследования и оценки функционального состояния.
4. Методы исследования и оценки физических кондиций.
5. Контроль физической нагрузки при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Тема. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.

Критерии оценки (в баллах):

- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании

научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

1. Обязательные тесты для определения физической подготовленности

Бег 100 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

Бег на 2000, 3000 м. Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоросто-силовых способностей. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.

Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Показатель силы – количество подтягиваний. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).

Девушки: Бег 2000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100 (м), Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз, Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).

Юноши: Бег 3000 м (мин. сек), Прыжки в длину (см), Прыжки в длину с места (см), Бег 100(м), Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз), Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз), В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).

2. Оценка успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

3. Оценка успеваемости по умениям осуществлять учебно-тренировочную деятельность.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания уровня развития физических качеств и техники владения двигательными действиями

Шкала оценки успеваемости по умениям осуществлять учебно-тренировочную деятельность

Оценка «5» – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

Оценка «3» – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки уровня физической подготовленности

Девушки

Тесты	**Курс**	**Оценка в очках**				
		5	4	3	2	1
Бег 2000 м (мин. сек)	1	11.00	11.30	11.50	12.30	13.30
Прыжки в длину (см)	1	340	315	290	270	260
Прыжки в длину с места (см)	1	180	170	160	150	140
Бег 100 (м)	1	16.0	17.0	17.5	17.9	18.9
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) кол-во раз	1	12	10	7	4	2
Поднимание и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	1	50	45	40	35	25

Юноши

тесты	**курс**	**Оценка в очках**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 3000 м (мин. сек)	1	12.30	13.00	13.35	14.30	15.30
Прыжки в длину (см)	1	460	440	420	390	380
Прыжки в длину с	1	240	230	220	210	200

места (см)						
Бег 100(м)	1	13.5	14.0	14.3	14.8	15.0
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1	10	9	6	5	3
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	1	6	4	2	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	1	8	5	3	2	1

Практическое задание

1. Составить и обосновать план переменной тренировки гимнаста.
2. Составить и обосновать план непрерывной тренировки пловца в воде.
3. Составить и обосновать план переменной тренировки пловца на суше.
4. Составить и обосновать план повторной тренировки гимнаста.
5. Составить и обосновать план силовой тренировки гимнаста.
6. Составить и обосновать план тренировки на развитие быстроты гимнаста.
7. Составить и обосновать план силовой тренировки пловца на суше.
8. Составить и обосновать план силовой тренировки баскетболиста.
9. Составить и обосновать план силовой тренировки волейболиста.
10. Составить и обосновать план круговой тренировки лыжника на воспитание силовых качеств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических заданий

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками

информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

1. Характеристика циклических и ациклических видов спорта.
2. Характеристика игровых видов спорта.
3. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
4. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета бегуна.
5. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета прыгуна.
6. Общая и специальная физическая подготовка лыжника-гонщика.
7. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста.
8. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
9. Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.
10. Физическая подготовленность. Основные критерии.
11. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
12. Группы упражнений, используемых для решения задач спортивной подготовки.
13. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
14. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
15. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
16. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.
17. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.
18. Содержание спортивной подготовки. Основные средства спортивной подготовки.
19. Оценка уровня развития двигательных качеств.
20. Виды физической подготовки спортсмена.
21. Основные методики занятий физическими упражнениями.
22. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
23. Методы физической подготовки легкоатлета.
24. Методы воспитания физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по спортивным играм.
25. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень

умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 1 семестр

1. Факторы, определяющие влияние физической нагрузки на организм человека.
2. Компоненты нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
3. Зоны интенсивности физической нагрузки.
4. Методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
5. Признак и содержание физических упражнений.
6. Характеристика физических упражнений.
7. Классификация физических упражнений по признакам и целевой направленности.
8. Оздоровительные силы природы.
9. Гигиенические средства.
10. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Методы исследования и оценки физического развития.
12. Методы исследования и оценки функционального состояния.
13. Методы исследования и оценки физических кондиций.
14. Контроль физической нагрузки при самостоятельном выполнении физических упражнений.
15. Характеристика особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
16. Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
17. Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке легкоатлета.
18. Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке гимнаста.
19. Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке лыжника.
20. Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке пловца.
21. Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке баскетболиста.
22. Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке волейболиста.
23. Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Их цели и задачи.
24. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

25. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
26. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
27. Основные методики занятий физическими упражнениями.
28. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Методы оценки уровня развития двигательных качеств.
30. Определение физического качества «выносливость» и методика ее воспитания.
31. Определение физического качества «ловкость» и методика ее воспитания.
32. Определение физического качества «сила» и методика ее воспитания.
33. Определение физического качества «гибкость» и методика ее воспитания.
34. Определение физического качества «быстрота» и методика ее воспитания.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 2 семестр

1. Цели и задачи общей физической подготовки.
2. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
3. Структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
4. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
5. Методы совершенствования физической подготовки.
6. Общие рекомендации по методике воспитания двигательных качеств.
7. Контроль, самоконтроль в физической подготовке. Оценка уровня развития двигательных качеств.
8. Виды физической подготовки спортсмена.
9. Определение физического качества «выносливость» и методика ее воспитания.
10. Определение физического качества «ловкость» и методика ее воспитания.
11. Определение физического качества «сила» и методика ее воспитания.
12. Определение физического качества «гибкость» и методика ее воспитания.
13. Определение физического качества «быстрота» и методика ее воспитания.
14. Определение физического качества «специальная выносливость» и методика ее воспитания.
15. Цели и задачи специальной физической подготовки.
16. Структура системы спортивной подготовки.
17. Характеристика компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
18. Основные принципы спортивной подготовки.
19. Определение физического качества «силовая выносливость» и методика ее воспитания.
20. Закономерности формирования двигательного навыка.
21. Направленность средств общей физической подготовки.
22. Направленность средств специальной физической подготовки.
23. Особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
24. Охарактеризовать задачи и виды планирования спортивной подготовки.
25. Методы оценки уровня развития двигательных качеств.
26. Цели и задачи психологической подготовки спортсмена.
27. Виды планирования спортивной подготовки в избранном виде спорта.
28. Группа видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств, при различных соотношениях уровней их развития.
29. Группа видов спорта, характеризующихся высоким развитием ловкости.
30. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости.
31. Группа видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением скоростно-силовых качеств.

32. Основные средства общей и специальной физической подготовки лыжника.
33. Основные средства общей и специальной физической подготовки в спортивных играх.
34. Основные средства общей и специальной физической подготовки бегуна.
35. Основные средства общей и специальной физической подготовки прыгуна.
36. Основные средства общей и специальной физической подготовки в гимнастике.
37. Основные средства общей и специальной физической подготовки пловца.
38. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке.
39. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в спортивных играх.
40. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике (бегуна стайера).
41. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике (спринтера).
42. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в гимнастике.
43. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в плавании.
44. Организация и методические основы планирования учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике (прыгуна).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

1,2 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. . Теория и методика физической культуры : учебник для студ. вузов по направл. подг. 49.03.01 Физическая культура / О. Ю. Масалова .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 .— 572 с. — (Высшее образование) .— Библиогр.: с. 568 .— ISBN 978-5-222-28626-5 : 1071 р. 00 к.
2. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с. : ил .— (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат) .— ISBN 978-5-7695-9526-4 : 500 р. 00 к.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2010. - 250 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497
2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993

3. Лушпа, А.А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770
4. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец."Физ. культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред.Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова .— 5-е изд., стер. — М. : Академия, 2012 .— 397 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для образов. учрежд. ВПО, осуществляющих образов. деятельность по напр. "Физическая культура" / Е. В. Мурашко [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева .— 2-е изд. — Москва : Академия, 2013 .— 169 с. : ил .— (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-9514-1 : 560 р. 00 к.
6. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/423283.

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно

3. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , щит баскетбольный.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Барьер, мяч, планка легкоатлетическая, стойки легкоатлетические.
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия "методика обучения физической культуре", учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная	Доска, мебель, проектор, экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux