Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 14:04:20
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 физическая подготовка
*(наименование дисциплины)*

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

направленность (профиль, специализация)

Дошкольное образование, Логопедия
*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 Дошкольное образование, Логопедия, 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* | Крылова З.Р. |
| Руководитель образовательной программы | *подписано ЭЦП* | Белобородова Л.Р. |

## 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 и владений и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для поддержания должного уровня общей физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную 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 | |
| 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 9.1 зачетные единицы (з.е.), 328 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в семестре |
|---|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины | 328 | 1 семестр - 54<br>2 семестр - 54<br>3 семестр - 54<br>4 семестр - 54<br>5 семестр - 54<br>6 семестр - 58 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего) | 220 | 1 семестр - 36<br>2 семестр - 36 |

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в семестре |
|---|---|---|
| | | 3 семестр - 36<br>4 семестр - 36<br>5 семестр - 36<br>6 семестр - 40 |
| в том числе: | | |
| лекции | 0 | |
| лабораторные занятия | 0 | |
| практические занятия | 220 | 1 семестр - 36<br>2 семестр - 36<br>3 семестр - 36<br>4 семестр - 36<br>5 семестр - 36<br>6 семестр - 40 |
| Другие виды работ в соответствии с УП: | | |
| контрольная работа | 0 | |
| консультации | 0 | |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 108 | 1 семестр - 18<br>2 семестр - 18<br>3 семестр - 18<br>4 семестр - 18<br>5 семестр - 18<br>6 семестр - 18 |
| Из них: | | |
| контроль | 0 | |
| ФКР: | | |
| *зачет* | 0.6 | 2 семестр - 1<br>4 семестр - 1<br>6 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 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | П, час. | Зч, час. | СРС, час. | |
| 1 курс / 1 семестр | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | | | | |
| 1.1 | Техника спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции<br><br>Специальные упражнения легкоатлета. Ходьба и ее разновидности. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с | 6 | | 3 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Практическое |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | изменением времени прохождения дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Особенности техники эстафетного бега. Техника спринтерского бега по дистанции. | | | | задание, Контрольный норматив |
| 1.2 | Техника бега на средние и длинные дистанции<br><br>Особенности техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Техника бега по прямой и по повороту. Особенности техники кроссового бега. Техника бега по среднепересеченной местности. Техника бега по мягкому грунту. Техника бега в подъем. | 6 | | 3 | Тестирование, Контрольный норматив, Практическое задание |
| 1.3 | Техника легкоатлетических прыжков<br><br>Основы техники прыжков. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков с места. Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление. Техника выполнения специальных прыжковых упражнений. | 6 | | 3 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание, Контрольный норматив |
| 2 | Спортивные игры. Волейбол | | | | |
| 2.1 | Техника игры в волейбол<br><br>Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Техника приема передач мяча двумя руками сверху в опорном положении и с передвижением. Техника приема и передач мяча двумя руками снизу в опорном положении и с передвижением. Техника выполнения подач: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке. Техника выполнения нападающих ударов: прямого, бокового нападающего удары и удара с поворотом кисти и туловища. Техника блокирования нападающих ударов. | 6 | | 3 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание |
| 2.2 | Тактика игры в волейбол.<br><br>Классификация тактики игры. Тактические действия в нападении: подачи, передачи и | 6 | | 3 | Практическое задание, Тестирование, Комплекс |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | нападающие удары.Тактика защиты: взаимодействие игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и взаимодействие игроков задней и передней линии между собой. Блокирование: одиночное и групповое. Действия игрока в страховке. Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика. | | | | упражнений по физической культуре |
| 2.3 | Содержание и правила игры<br><br>Размер площадки и инвентарь для игры в волейбол. Основные линии на площадке. Количество игроков участвующих в игре. Смысл игры в волейбол. Правила ограничивающие действия играющих (подачи, передачи, нападающие удары, блокирование). Количество партий в игре. Определение победителя. Расположение игроков на площадке. Начало игры. Правила выполнения подач. Правила приема и передач мяча. Нарушения в игре. | 6 | | 3 | Тестирование, Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре |
| Итого по 1 курсу 1 семестру | | 36 | | 18 | |
| 1 курс / 2 семестр | | | | | |
| 1 | Лыжный спорт | | | | |
| 1.1 | Техника лыжных ходов<br><br>Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных классических ходов. Переходы с хода на ход. Техника коньковых ходов. | 8 | | 3 | Тестирование, Контрольный норматив, Практическое задание |
| 1.2 | Стойки спуска и способы подъема<br><br>Техника безопасности во время занятий на склонах. Спуск в основной стойке (прямо и наискось). Спуск в высокой стойке (прямо и наискось). Спуска в низкой стойке (прямо и наискось). Способы преодоления неровностей склона. Техника подъема «лесенкой». Техника подъема «елочкой». Техника подъема «полуелочкой». Техника подъема «скользящим шагом». Техника подъема «ступающим шагом». Техника подъема «скользящим бегом». | 6 | | 3 | Практическое задание, Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 1.3 | Техника торможений и поворотов в движении | 6 | | 3 | Тестирование, Практическое |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Техника торможения «плугом». Техника торможения упором. Техника торможения боковым соскальзыванием.Техника торможения падением. Техника поворота переступанием в движении. Техника поворота упором.Техника поворота «плугом». Техника поворота из упора. Техника поворота из «плуга». Техника поворота на параллельных лыжах. | | | | задание, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол | | | | |
| 2.1 | Техника игры в баскетбол<br><br>Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу. Техника стоек и перемещений в баскетболе. Техника передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом. Техника передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Техника ловли мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Охрана мяча от противника после ловли. Техника ведения мяча, обводка противника. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Техника защиты. | 6 | | 3 | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование |
| 2.2 | Тактика игры в баскетбол<br><br>Виды тактики игры в баскетбол. Тактические индивидуальные действия в нападении. Тактические групповые действия в нападении. Тактические командные действия в нападении. Тактические индивидуальные действия в защите. Тактические групповые действия в защите. Тактические командные действия. | 6 | | 3 | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование |
| 2.3 | Содержание и правила игры в баскетбол<br><br>Размер площадки для баскетбола. Разметка площадки. Количество игроков участвующих в игре. Смысл игры в баскетбол. Правила ведения мяча в баскетболе. Правило двух шагов в баскетболе. Правило 3 секунд. Количество игроков в команде. Продолжительность баскетбольного матча. Определение победителя. Нарушения в игре. Жесты судей. | 4 | | 2.8 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Практическое задание |
| 2.4 | Зачет | | 1 | 0.2 | |
| Итого по 1 курсу 2 семестру | | 36 | 1 | 18 | |
| 2 курс / 3 семестр | | | | | |
| 1 | Гимнастика | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 1.1 | Техника исполнения строевых упражнений<br><br>Гимнастические строевые приемы. Гимнастические построения: в шеренгу, в колонну, повороты на месте.Гимнастические перестроения на месте. Гимнастические перестроения в движении. Передвижения и движение в обход. | 4 | | 3 | Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание |
| 1.2 | Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов<br><br>Общеразвивающие упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте на все группы мышц.Общеразвивающие упражнения на месте в парах. Общеразвивающие упражнения на месте (в колоннах).Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и тазового пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки. | 4 | | 2 | Комплекс упражнений по физической культуре, Контрольный норматив, Практическое задание, Тестирование |
| 1.3 | Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами<br><br>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с предметами, выполняемые вдвоем и группой. | 4 | | 2 | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 1.4 | Выполнение прикладных упражнений<br><br>Варианты разновидности ходьбы. Варианты разновидности бега. Варианты разновидностей прыжков.Упражнения в перелезании. Упражнения в переползании. Упражнения в равновесии на месте. Упражнения в равновесии в движении. Упражнения в метании и ловле. | 4 | | 2 | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 2 | Спортивные игры. Футбол | | | | |
| 2.1 | Техника игры в футбол | 6 | | 3 | Комплекс упражнений по |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Техника владения мячом. Разновидности ударов по мячу ногой и головой. Техника игры в нападении.Перемещения. Сочетание изученных действий. Остановки мяча. Техника игры в защите.Отбор мяча выпадом, толчком плеча в плечо соперника, подкатом. Приемы игры вратаря: стойка вратаря, ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, ввод мяча в игру. | | | | физической культуре, Тестирование, Практическое задание |
| 2.2 | Тактика игры в футбол<br><br>Функции игроков и вратаря. Игроки линии защиты. Игроки средней линии. Игроки линии нападения.Смешанная тактика игры. Комбинации при стандартных положениях: при начальном ударе; при ударах от ворот; при вбрасывании мяча из-за боковой линии; при свободных ударах; при угловых ударах. Индивидуальные тактические действия. Групповая тактика. Командная тактика. Эволюция тактики. | 6 | | 3 | Тестирование, Практическое задание |
| 2.3 | Содержание и правила игры в футбол<br><br>Основная цель футбольного матча. Размер футбольного поля. Разметка поля. Количество игроков участвующих в игре. Экипировка игроков. Продолжительность футбольного матча. Начало и возобновление игры. Мяч в игре и не в игре. Положение «Вне игры». Определение взятия ворот. Нарушения и недисциплинированное поведение игроков. Штрафной и свободный удары. Вбрасывание мяча. Удар от ворот. Угловой удар. Судейство. | 8 | | 3 | Практическое задание, Тестирование |
| Итого по 2 курсу 3 семестру | | 36 | | 18 | |
| 2 курс / 4 семестр | | | | | |
| 1 | Оздоровительная аэробика | | | | |
| 1.1 | Структура занятия по оздоровительной аэробике<br><br>Общая структура занятия оздоровительной аэробикой. Задачи и содержание подготовительной части занятия. Задачи и содержание основной части занятия. Задачи и содержание заключительной части занятия. | 6 | | 3 | Практическое задание, Устный опрос, Тестирование |
| 1.2 | Аэробная часть занятия по оздоровительной аэробике<br><br>Основные движения и терминология базовой | 6 | | 3 | Тестирование, Устный опрос, Практическое задание |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | аэробики. Термины движений рук, используемые в аэробике. Основные виды перемещений. Методы проведения аэробной части занятия по оздоровительной аэробике. | | | | |
| 1.3 | Партерная часть занятия по оздоровительной аэробике<br><br>Упражнения для развития силовых способностей: для прямых мышц живота, для косых мышц живота, для мышц спины, плечевого пояса и рук, для мышц груди, плечевого пояса и рук, для мышц передней и задней поверхности бедра, таза и спины, для приводящих и отводящих мышц бедра. Силовые упражнения с гантелями. Упражнения стретчинга. | 6 | | 3 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре, Устный опрос |
| 2 | Подвижные игры | | | | |
| 2.1 | Некомандные подвижные игры<br><br>Игры и упражнения с элементами метаний. Игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений.Игры с использованием вольных и акробатических упражнений. Игры на развитие ловкости и точности движений. Игры на развитие меткости, глазомера. Игры на развитие ритмичности и пластики движений. Игры на ориентировку в пространстве. Малоподвижные игры на развитие концентрации и устойчивости внимания. Малоподвижные игры на развитие зрительной, слуховой, моторной памяти. | 6 | | 3 | Реферат, Практическое задание, Устный опрос |
| 2.2 | Командные подвижные игры<br><br>Командные игры с одновременным участием всех играющих. Командные игры с поочередным участием. Игры с элементами бега. Игры с выполнением специальных прыжковых упражнений. Игры с перебежками. Игры с преодолением препятствий. Игры как подводящие к освоению элементов баскетбола. Игры как подводящие к освоению элементов волейбола. Игры как подводящие к освоению элементов футбола. | 6 | | 3 | Реферат, Устный опрос, Практическое задание |
| 2.3 | Игровые эстафеты<br><br>Игры с бегом, метанием и прыжками. Игры с бегом и ОРУ. Игры с предметами, прыжками и метаниями. Игры, направленные на развитие | 6 | | 2.8 | Устный опрос, Практическое задание, Реферат |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | прыгучести. Игры, направленные на развитие быстроты и точности движений. Игры, направленные на развитие быстроты реакции. Игры с элементами баскетбола. Игры с элементами волейбола. Игры с элементами футбола. | | | | |
| 2.4 | Зачет | | 1 | 0.2 | |
| Итого по 2 курсу 4 семестру | | 36 | 1 | 18 | |
| 3 курс / 5 семестр | | | | | |
| 1 | Основы воспитания физических качеств | | | | |
| 1.1 | Средства и методы развития общей выносливости<br><br>Средства: физические упражнения циклического и ациклического характера. Интенсивность упражнения в циклических упражнениях. Продолжительность упражнения. Число повторений упражнений. Продолжительность интервалов отдыха. Равномерный метод. Продолжительность работы и интенсивность упражнений. Переменный метод. Параметры изменения интенсивности в определенные промежутки времени.Интервальным метод. Продолжительность работы для повышения аэробной производительности. Максимальный рост ЧСС. Интервалы отдыха. «Круговая тренировка» по типу непрерывного длительного упражнения; «Круговая тренировка» по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха. Игровой метод. Использование спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости. | 6 | | 2 | Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание, Тестирование |
| 1.2 | Средства и методы развития быстроты<br><br>Средства: спринтерский бег со старта и с хода, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная), рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками, движения и резкими остановками, имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения, подвижные и спортивные игры.Повторный метод. Переменный метод. | 6 | | 2 | Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование, Практическое задание |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Сопряженный метод. Метод круговой тренировки. Игровой метод. Соревновательный метод. | | | | |
| 1.3 | Средства и методы развития силы<br><br>Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения). Упражнения с использованием внешней среды. Упражнения с противодействием партнера. Метод максимальных усилий. Метод непредельных усилий. Метод динамических усилий. Метод статических (изометрических) усилий. Метод круговой тренировки. Игровой метод. | 4 | | 2 | Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре, Тестирование |
| 1.4 | Средства и методы воспитания гибкости<br><br>Активные упражнения на растягивание с полной амплитудой без предметов. Активные движения и с предметами. Пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера. Пассивные упражнения на гибкость с отягощениями. Пассивные упражнения на гибкость с помощью резинового эспандера или амортизатора.Пассивные движения с использованием собственной силы. Движения, выполняемые на снарядах.Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы. Метод повторного динамического упражнения. Метод повторного статического упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. | 4 | | 2 | Тестирование, Практическое задание, Комплекс упражнений по физической культуре |
| 1.5 | Средства и методы воспитания ловкости<br><br>Преодоление произвольными способами полосы препятствий. Отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров. Выполнение упражнения по сигналу или в ограниченное время. Упражнения с ограниченным или полным исключением ориентиров для контроля движения. Упражнения с изменением исходных и конечных положений. «Зеркальное» выполнение упражнений. Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат. Подвижные и | 4 | | 2 | Тестирование, Комплекс упражнений по физической культуре, Практическое задание |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | спортивные игры. Стандартно-повторный метод.Метод вариативного упражнения со строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.Метод вариативного упражнения с нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. Игровой метод с дополнительными заданиями. Игровой метод без дополнительных заданий. Соревновательный метод. | | | | |
| 2 | Средства повышения уровня физической подготовленности | | | | |
| 2.1 | Влияние общеразвивающих упражнений в «круговой тренировке» на повышение уровня физической подготовленности<br><br>«Круговая тренировка» по методу длительного непрерывного упражнения. Проводится без перерывов и складывается из одного, двух или трех прохождений круга. Применяется в основном для развития общей и силовой выносливости. «Круговая тренировка» по методу интенсивного интервального упражнения.Направлен на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости. «Круговая тренировка» по методу повторного упражнения. Используется для развития максимальной силы и скоростной выносливости. «Круговая тренировка» по методу экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. | 4 | | 2 | Тестирование, Реферат, Устный опрос, Практическое задание |
| 2.2 | Влияние специальных подготовительных упражнений на повышение уровня физической подготовленности<br><br>Специальные беговые упражнения предназначены для повышения частоты шагов при беге, силы отталкивания каждого шага. Специальные прыжковые упражнения, содействующие развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести. В группу специальных упражнений лыжника включаются упражнения, воздействующие на отдельные группы мышц, участвующих в способах передвижения на лыжах, имитационных упражнениях, передвижение на лыжероллерах. Специальные | 4 | | 2 | Тестирование, Практическое задание, Реферат, Устный опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | подготовительные упражнения в спортивных играх, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, прыгучести, специальной ловкости, быстроты переключения от одних действий к другим. В системе подготовки гимнастов специальные упражнения применяются как подготовительные, подводящие, имитационные, для формирования рабочей осанки при одновременном воздействии их на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. | | | | |
| 2.3 | Влияние игровых упражнений на повышение уровня физической подготовленности<br><br>Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых занимающиеся все время находятся в движении. Для воспитания ловкости используются: игровые упражнения, требующие взаимодействия; с меняющимся сопротивлением; упражнения, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. По программе гимнастики используются игровые задания с выполнением строевых упражнений, задания на координацию движений, с включением (напряжением) и выключением (расслаблением) звеньев тела. Эстафеты с гимнастической палкой направлены на развитие прыгучести, координация движений. Эстафеты с кувырками направлены на развитие ловкости, координация движений. По программе спортивных игр применяются подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола и эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах, шеренгах. По программе легкой атлетики применяются эстафеты с разновидностью бега и остановкой по сигналу, с разновидностью прыжков, подвижные игры. | 4 | | 4 | Устный опрос, Практическое задание, Тестирование, Реферат |
| Итого по 3 курсу 5 семестру | | 36 | | 18 | |
| 3 курс / 6 семестр | | | | | |
| 1 | Оценка уровня физического развития и функциональной подготовленности | | | | |
| 1.1 | Оценка уровня физического развития<br><br>Показатели веса. Индекс массы тела величина, позволяющая оценить степень соответствия | 6 | | 3 | Реферат, Устный опрос, Практическое задание |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | массы человека и его роста (индекс Кетля, индекс Брока). Оценка экскурсии грудной клетки. Показатель ЭГК характеризует развитие органов дыхания. Определение мышечной силы. Силовой индекс получается делением показателей силы (по результатам ручной или становой динамометрии) на массу тела и выражается в процентах.Жизненный показатель определяется делением ЖЕЛ на массу тела. Индексы общего физического развития:Индекс Эрисмана предназначен для оценки развития грудной клетки. Индекс Пинье – индекс оценки телосложения. | | | | |
| 1.2 | Оценка функционального состояния организма<br><br>Показатель функционального состояния нервно-мышечной системы может служить статическая устойчивость (проба Ромберга). Оценка нервной регуляции сердечно-сосудистой (индекс Кредо ИК=Д/П). Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по коэффициенту экономизации кровообращения (КЭК), (АДmax – Admin)*П). Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и адекватность физической нагрузки с помощью ортостатической и клиностатической проб. Оценку реакции пульса на одномоментную физическую нагрузку (20 приседаний) можно провести с помощью одномоментной пробы методом сопоставления ЧСС в покое и после нагрузки. Оценка функциональной работоспособности дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи). | 6 | | 3 | Практическое задание, Реферат, Устный опрос |
| 1.3 | Оценка уровня физической подготовленности<br><br>Оценка уровня развития общей выносливости (тест Купера, проба Руфье). Оценка уровня развития быстроты движений (тесты, задания выполняемые с максимальной скоростью на время). Оценка уровня развития ловкости, гибкости, силовой выносливости. Оценка уровня развития равновесия и вестибулярной устойчивости (равновесие с учетом времени, устойчивость после выполнения кувырка за 10 сек). Оценка уровня развития устойчивости к гипоксии (функциональная проба с задержкой дыхания). | 6 | | 3 | Устный опрос, Практическое задание, Реферат |
| 2 | Основные средства ППФП студентов | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 | Основные средства ППФП студентов<br><br>Средства ппфп на развитие общей (динамической) выносливости. Средства ппфп на развитие ловкости, точности движений и дифференцировация мышечных усилий: упражнения для развития общей ловкости, на координацию, для развития ловкости пальцев, на ловкость рук, упражнения для развития точности движений и дифференцирования мышечных усилий. Средства ппфп на развитие мышечной силы: упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для укрепления мышц стопы, для мышц передней стенки живота, для мышц спины, для боковых мышц туловища. Средства для развития быстроты движений. Средства для развития гибкости. Средства формирования осанки и развития качеств, обеспечивающих поддержание рабочей позы. Подвижные игры и эстафеты. | 8 | | 3 | Реферат, Практическое задание, Устный опрос |
| 2.2 | Средства для воспитания устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда<br><br>Упражнения для совершенствования умений расслаблять мышцы. Упражнения для развития внимания.Упражнения на оперативное мышление. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения на развитие статической выносливости. Упражнения на быстроту реакции. Упражнения на развитие эмоциональной устойчивости и волевых качеств. Упражнения для формирования устойчивости к гипоксииВоспитание устойчивости к низким и высоким температурам и резким колебаниям температуры. | 8 | | 3 | Реферат, Устный опрос, Практическое задание |
| 2.3 | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности<br><br>Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения в комплексе утреней гигиенической гимнастики без предметов и с предметами. Волнообразное увеличение и уменьшение нагрузки. Дозировка физических упражнений. Методика самостоятельных тренировочных занятий ходьбой, бегом, плаванием, лыжным спортом. Планирование | 6 | | 2.8 | Реферат, Устный опрос, Практическое задание |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | объема и интенсивности физических упражнений. Расчет часов самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. | | | | |
| 2.4 | Зачет | | 1 | 0.2 | |
| Итого по 3 курсу 6 семестру | | 40 | 1 | 18 | |
| Итого по дисциплине | | 220 | 3 | 108 | |

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

| № п/п | Наименование семинарских и практических работ | Объем, час. |
|---|---|---|
| 3 курс / 5 семестр | | |
| 1. | Средства: физические упражнения циклического и ациклического характера. Интенсивность упражнения в циклических упражнениях. Продолжительность упражнения. Число повторений упражнений. Продолжительность интервалов отдыха. Равномерный метод. Продолжительность работы и интенсивность упражнений. Переменный метод. Параметры изменения интенсивности в определенные промежутки времени. | 2 |
| 2. | Интервальным метод. Продолжительность работы для повышения аэробной производительности. Максимальный рост ЧСС. Интервалы отдыха. «Круговая тренировка» по типу непрерывного длительного упражнения; «Круговая тренировка» по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха. | 2 |
| 3. | Игровой метод. Использование спортивных и подвижных игр, требующих проявления выносливости. | 2 |
| 4. | Средства: спринтерский бег со старта и с хода, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная), рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками, движения и резкими остановками, имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | отдельного движения, подвижные и спортивные игры. | |
| 5. | Повторный метод. Переменный метод. Сопряженный метод. | 2 |
| 6. | Метод круговой тренировки. Игровой метод. Соревновательный метод. | 2 |
| 7. | Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения). Упражнения с использованием внешней среды. Упражнения с противодействием партнера. | 2 |
| 8. | Метод максимальных усилий. Метод непредельных усилий. Метод динамических усилий. Метод статических (изометрических) усилий. Метод круговой тренировки. Игровой метод. | 2 |
| 9. | Активные упражнения на растягивание с полной амплитудой без предметов. Активные движения и с предметами. Пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера. Пассивные упражнения на гибкость с отягощениями. Пассивные упражнения на гибкость с помощью резинового эспандера или амортизатора. Пассивные движения с использованием собственной силы. Движения, выполняемые на снарядах. | 2 |
| 10. | Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы. Метод повторного динамического упражнения. Метод повторного статического упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. | 2 |
| 11. | Преодоление произвольными способами полосы препятствий. Отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров. Выполнение упражнения по сигналу или в ограниченное время. Упражнения с ограниченным или полным исключением ориентиров для контроля движения. Упражнения с изменением исходных и конечных положений. «Зеркальное» выполнение упражнений. Выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат. Подвижные и спортивные игры. Стандартно-повторный метод. | 2 |
| 12. | Метод вариативного упражнения с нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. Игровой метод с дополнительными заданиями. Игровой метод без дополнительных заданий. Соревновательный метод. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 13. | «Круговая тренировка» по методу длительного непрерывного упражнения. Проводится без перерывов и складывается из одного, двух или трех прохождений круга. Применяется в основном для развития общей и силовой выносливости. | 2 |
| 14. | «Круговая тренировка» по методу повторного упражнения. Используется для развития максимальной силы и скоростной выносливости. «Круговая тренировка» по методу экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств. | 2 |
| 15. | Специальные беговые упражнения предназначены для повышения частоты шагов при беге, силы отталкивания каждого шага. Специальные прыжковые упражнения, содействующие развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести. | 2 |
| 16. | В группу специальных упражнений лыжника включаются упражнения, воздействующие на отдельные группы мышц, участвующих в способах передвижения на лыжах, имитационных упражнениях, передвижение на лыжероллерах. Специальные подготовительные упражнения в спортивных играх, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, прыгучести, специальной ловкости, быстроты переключения от одних действий к другим. В системе подготовки гимнастов специальные упражнения применяются как подготовительные, подводящие, имитационные, для формирования рабочей осанки при одновременном воздействии их на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. | 2 |
| 17. | Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых занимающиеся все время находятся в движении. Для воспитания ловкости используются: игровые упражнения, требующие взаимодействия; с меняющимся сопротивлением; упражнения, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. По программе гимнастики используются игровые задания с выполнением строевых упражнений, задания на координацию движений, с включением (напряжением) и выключением (расслаблением) звеньев тела. | 2 |
| 18. | Эстафеты с гимнастической палкой направлены на развитие прыгучести, координация движений. Эстафеты с кувырками направлены на развитие ловкости, координация движений. По программе | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | спортивных игр применяются подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола и эстафеты во встречных и параллельных колоннах, кругах, шеренгах. По программе легкой атлетики применяются эстафеты с разновидностью бега и остановкой по сигналу, с разновидностью прыжков, подвижные игры. | |
| 1 курс / 1 семестр | | |
| 1. | Специальные упражнения легкоатлета. Ходьба и ее разновидности. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции | 2 |
| 2. | Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. | 2 |
| 3. | Особенности техники эстафетного бега. Техника спринтерского бега по дистанции. | 2 |
| 4. | Особенности техники бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Техника бега по прямой и по повороту. | 2 |
| 5. | Особенности техники кроссового бега. Техника бега по среднепересеченной местности. | 2 |
| 6. | Техника бега по мягкому грунту. Техника бега в подъем. | 2 |
| 7. | Основы техники прыжков. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. | 2 |
| 8. | Техника тройного прыжка с разбега. Техника прыжков с места. | 2 |
| 9. | Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление. Техника выполнения специальных прыжковых упражнений. | 2 |
| 10. | Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. | 2 |
| 11. | Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки). Техника приема передач мяча двумя руками сверху в опорном положении и с передвижением. Техника приема и передач мяча двумя руками снизу в опорном положении и с передвижением. Техника выполнения подач: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке. | 2 |
| 12. | Техника выполнения нападающих ударов: прямого, бокового нападающего удары и удара с поворотом кисти и туловища. Техника блокирования нападающих ударов. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 13. | Классификация тактики игры. Тактические действия в нападении: подачи, передачи и нападающие удары. | 2 |
| 14. | Тактика защиты: взаимодействие игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и взаимодействие игроков задней и передней линии между собой. Блокирование: одиночное и групповое. | 2 |
| 15. | Действия игрока в страховке. Индивидуальная тактика. Групповая тактика. Командная тактика. | 2 |
| 16. | Размер площадки и инвентарь для игры в волейбол. Основные линии на площадке. Количество игроков участвующих в игре. Смысл игры в волейбол. | 2 |
| 17. | Правила ограничивающие действия играющих (подачи, передачи, нападающие удары, блокирование). Количество партий в игре. Определение победителя. | 2 |
| 18. | Количество партий в игре. Определение победителя. Расположение игроков на площадке. Начало игры. Правила выполнения подач. Правила приема и передач мяча. Нарушения в игре. | 2 |
| 2 курс / 3 семестр | | |
| 1. | Гимнастические строевые приемы. Гимнастические построения: в шеренгу, в колонну, повороты на месте. | 2 |
| 2. | Гимнастические перестроения на месте. Гимнастические перестроения в движении. Передвижения и движение в обход. | 2 |
| 3. | Общеразвивающие упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте на все группы мышц. Общеразвивающие упражнения на месте в парах. Общеразвивающие упражнения на месте (в колоннах). | 2 |
| 4. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и тазового пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц всего тела. Упражнения для формирования правильной осанки. | 2 |
| 5. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. | 2 |
| 6. | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с предметами, выполняемые вдвоем и группой. | 2 |
| 7. | Варианты разновидности ходьбы. Варианты разновидности бега. Варианты разновидностей | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | прыжков. | |
| 8. | Упражнения в перелезании. Упражнения в переползании. Упражнения в равновесии на месте. Упражнения в равновесии в движении. Упражнения в метании и ловле. | 2 |
| 9. | Техника владения мячом. Разновидности ударов по мячу ногой и головой. Техника игры в нападении. | 2 |
| 10. | Перемещения. Сочетание изученных действий. Остановки мяча. Техника игры в защите. | 2 |
| 11. | Отбор мяча выпадом, толчком плеча в плечо соперника, подкатом. Приемы игры вратаря: стойка вратаря, ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча, ввод мяча в игру. | 2 |
| 12. | Функции игроков и вратаря. Игроки линии защиты. Игроки средней линии. Игроки линии нападения. | 2 |
| 13. | Смешанная тактика игры. Комбинации при стандартных положениях: при начальном ударе; при ударах от ворот; при вбрасывании мяча из-за боковой линии; при свободных ударах; при угловых ударах. | 2 |
| 14. | Индивидуальные тактические действия. Групповая тактика. Командная тактика. Эволюция тактики. | 2 |
| 15. | Основная цель футбольного матча. Размер футбольного поля. Разметка поля. Количество игроков участвующих в игре. Экипировка игроков. | 2 |
| 16. | Продолжительность футбольного матча. Начало и возобновление игры. Мяч в игре и не в игре. Положение «Вне игры». | 2 |
| 17. | Определение взятия ворот. Нарушения и недисциплинированное поведение игроков. | 2 |
| 18. | Штрафной и свободный удары. Вбрасывание мяча. Удар от ворот. Угловой удар. Судейство. | 2 |
| 1 курс / 2 семестр | | |
| 1. | Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. | 2 |
| 2. | Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. | 2 |
| 3. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных классических ходов. | 2 |
| 4. | Переходы с хода на ход. Техника коньковых ходов. | 2 |
| 5. | Техника безопасности во время занятий на склонах. Спуск в основной стойке (прямо и наискось). Спуск в высокой стойке (прямо и наискось). Спуска в низкой стойке (прямо и наискось). | 2 |
| 6. | Способы преодоления неровностей склона. Техника подъема «лесенкой». Техника подъема «елочкой». | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | Техника подъема «полуелочкой». | |
| 7. | Техника подъема «скользящим шагом». Техника подъема «ступающим шагом». Техника подъема «скользящим бегом». | 2 |
| 8. | Техника торможения «плугом». Техника торможения упором. Техника торможения боковым соскальзыванием. | 2 |
| 9. | Техника торможения падением. Техника поворота переступанием в движении. Техника поворота упором. | 2 |
| 10. | Техника поворота «плугом». Техника поворота из упора. Техника поворота из «плуга». Техника поворота на параллельных лыжах. | 2 |
| 11. | Основы техники безопасности на занятиях по баскетболу. Техника стоек и перемещений в баскетболе. Техника передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом. | 2 |
| 12. | Техника передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Техника ловли мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Охрана мяча от противника после ловли. | 2 |
| 13. | Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок. Техника защиты. | 2 |
| 14. | Виды тактики игры в баскетбол. Тактические индивидуальные действия в нападении. Тактические групповые действия в нападении. Тактические командные действия в нападении. | 2 |
| 15. | Тактические индивидуальные действия в защите. | 2 |
| 16. | Тактические групповые действия в защите. Тактические командные действия. | 2 |
| 17. | Размер площадки для баскетбола. Разметка площадки. Количество игроков участвующих в игре. Смысл игры в баскетбол. | 2 |
| 18. | Правила ведения мяча в баскетболе. Правило двух шагов в баскетболе. Правило 3 секунд. Количество игроков в команде. Продолжительность баскетбольного матча. Определение победителя. Нарушения в игре. Жесты судей. | 2 |
| 3 курс / 6 семестр | | |
| 1. | Показатели веса. Индекс массы тела величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста (индекс Кетля, индекс Брока). Оценка экскурсии грудной клетки. Показатель ЭГК характеризует развитие органов дыхания. | 2 |
| 2. | Определение мышечной силы. Силовой индекс получается делением показателей силы (по | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | результатам ручной или становой динамометрии) на массу тела и выражается в процентах. Жизненный показатель определяется делением ЖЕЛ на массу тела. Индексы общего физического развития: | |
| 3. | Индекс Эрисмана предназначен для оценки развития грудной клетки. Индекс Пинье – индекс оценки телосложения. | 2 |
| 4. | Показатель функционального состояния нервно-мышечной системы может служить статическая устойчивость (проба Ромберга). Оценка нервной регуляции сердечно-сосудистой (индекс Кредо ИК=Д/П | 2 |
| 5. | Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по коэффициенту экономизации кровообращения (КЭК), (АДmax – Admin)*П). Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и адекватность физической нагрузки с помощью ортостатической и клиностатической проб. Оценку реакции пульса на одномоментную физическую нагрузку (20 приседаний) можно провести с помощью одномоментной пробы методом сопоставления ЧСС в покое и после нагрузки. | 2 |
| 6. | Оценка функциональной работоспособности дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи). | 2 |
| 7. | Оценка уровня развития общей выносливости (тест Купера, проба Руфье). Оценка уровня развития быстроты движений (тесты, задания выполняемые с максимальной скоростью на время). | 2 |
| 8. | Оценка уровня развития ловкости, гибкости, силовой выносливости. Оценка уровня развития равновесия и вестибулярной устойчивости (равновесие с учетом времени, устойчивость после выполнения кувырка за 10 сек). | 2 |
| 9. | Оценка уровня развития устойчивости к гипоксии (функциональная проба с задержкой дыхания). | 2 |
| 10. | Средства ппфп на развитие общей (динамической) выносливости. Средства ппфп на развитие ловкости, точности движений и дифференцировация мышечных усилий: упражнения для развития общей ловкости, на координацию, для развития ловкости пальцев, на ловкость рук, упражнения для развития точности движений и дифференцирования мышечных усилий. | 2 |
| 11. | Средства ппфп на развитие мышечной силы: упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, для укрепления мышц стопы, для мышц передней стенки живота, для мышц спины, для боковых мышц туловища. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 12. | Средства для развития быстроты движений. Средства для развития гибкости. Средства формирования осанки и развития качеств, обеспечивающих поддержание рабочей позы. | 2 |
| 13. | Подвижные игры и эстафеты. | 2 |
| 14. | Упражнения для совершенствования умений расслаблять мышцы. Упражнения для развития внимания. | 2 |
| 15. | Упражнения на оперативное мышление. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения на развитие статической выносливости. Упражнения на быстроту реакции. Упражнения на развитие эмоциональной устойчивости и волевых качеств. | 2 |
| 16. | Упражнения для формирования устойчивости к гипоксии | 2 |
| 17. | Воспитание устойчивости к низким и высоким температурам и резким колебаниям температуры. | 2 |
| 18. | Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения в комплексе утреней гигиенической гимнастики без предметов и с предметами. | 2 |
| 19. | Расчет часов самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий. | 2 |
| 20. | Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма. | 2 |
| 2 курс / 4 семестр | | |
| 1. | Общая структура занятия оздоровительной аэробикой. Задачи и содержание подготовительной части занятия | 2 |
| 2. | Задачи и содержание основной части занятия. | 2 |
| 3. | Задачи и содержание заключительной части занятия. | 2 |
| 4. | Основные движения и терминология базовой аэробики. Термины движений рук, используемые в аэробике | 2 |
| 5. | . Основные виды перемещений. | 2 |
| 6. | Методы проведения аэробной части занятия по оздоровительной аэробике. | 2 |
| 7. | Упражнения для развития силовых способностей: для прямых мышц живота, для косых мышц живота, для мышц спины, плечевого пояса и рук, для мышц | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | груди, плечевого пояса и рук, для мышц передней и задней поверхности бедра, таза и спины, для приводящих и отводящих мышц бедра | |
| 8. | Силовые упражнения с гантелями. | 2 |
| 9. | Упражнения стретчинга | 2 |
| 10. | Игры и упражнения с элементами метаний. Игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений. | 2 |
| 11. | Игры с использованием вольных и акробатических упражнений. Игры на развитие ловкости и точности движений. Игры на развитие меткости, глазомера. Игры на развитие ритмичности и пластики движений. Игры на ориентировку в пространстве. | 2 |
| 12. | Малоподвижные игры на развитие концентрации и устойчивости внимания. Малоподвижные игры на развитие зрительной, слуховой, моторной памяти. | 2 |
| 13. | Командные игры с одновременным участием всех играющих. Командные игры с поочередным участием. | 2 |
| 14. | Игры с элементами бега. Игры с выполнением специальных прыжковых упражнений. Игры с перебежками. Игры с преодолением препятствий. | 2 |
| 15. | Игры как подводящие к освоению элементов баскетбола. Игры как подводящие к освоению элементов волейбола. Игры как подводящие к освоению элементов футбола. | 2 |
| 16. | Игры с бегом, метанием и прыжками. Игры с бегом и ОРУ. Игры с предметами, прыжками и метаниями. Игры, направленные на развитие прыгучести. Игры, направленные на развитие быстроты и точности движений. | 2 |
| 17. | Игры с элементами баскетбола. Игры с элементами волейбола. | 2 |
| 18. | Игры с элементами футбола. | 2 |

## 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. Соответствие терминов и их определениям

А) Наклон
Б) Выпад
В) Сед
Г) Присед
1) Положение занимающегося сидя на полу
2) Положение занимающегося на согнутых ногах
3) Термин, обозначающий сгибание тела
4) Положение с выставлением и сгибанием опорной ноги

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|
| | | | |

2. Каждому виду легкой атлетики выберите соответствующие дистанции:

А) Средние дистанции,
Б ) Короткие дистанции,
В) Длинные дистанции,
Г) Барьерный бег,
1) от 500 до 2000 м,
2) от 30 до 400 м,
3) 3000 и 5000 м,
4) 100,110 и 400 м.

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|
| | | | |

3. Установите соответствие между видами спорта и играми

А) Легкая атлетика
Б) Гимнастика
В) Волейбол
В) Футбол
1) «Пробей стенку»
2) «Ногой и головой через сетку»
3) «Рывок за мячом»
4) «Эстафета чехардой»

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |

4. Составить методическую последовательность, в которой осуществляется овладение двигательным действием.
1) Создание полноценного представления об изучаемом движении.
2) Формирование знаний о сущности двигательного действия.
3) Освоение изучаемого двигательного действия в целом.
4) Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |

5. Указать последовательность, в которой осуществляется взаимосвязь сторон физической подготовки.
1) техническая и тактическая;
2) физическая и техническая;
3) в рамках одного вида подготовки;
4) все три вида подготовки – в контрольных и официальных соревнованиях;
5) физическая и тактическая.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

6. Расположите физические качества в последовательности, целесообразной для их совершенствования в рамках одного занятия
1) быстрота;
2) выносливость;
3) гибкость;
4) ловкость;
5) сила.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

1. Физическое качество «сила» больше проявляется в ….
1) лазании по канату;
2) синхронном плавании;
3) беге на короткие дистанции;
4) прыжках в длину.
2. Упражнение, направленное преимущественно на развитие выносливости….
1) гребля;
2) плавание;
3) кросс;
4) прыжки в длину.
3. Физические упражнения – это….
1) двигательные действия, которые используются для решения задач физического воспитания;
2) действия, направленные на изменения форм и функций организма;
3) часть физического воспитания, направленная на овладение двигательными навыками;
4) процесс, направленный на достижения физического развития.
4. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных ####
5. Физическую подготовку подразделяют на ###
6. Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ###.

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*:***
«отлично» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81-100%

«хорошо» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61-80%;
«удовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41-60%;
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40%.

**Устный опрос**

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Функциональные пробы оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
2. Функциональные пробы оценки состояния дыхательной системы.
3. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
4. Классификация видов оздоровительной аэробики.
5. История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цели и задачи.
6. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.
7. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой. Профилактика травматизма.
8. Каковы задачи и содержание подготовительной части занятия по оздоровительной аэробике?
9. Каковы задачи и содержание основной части занятия по оздоровительной аэробике?
10. Каковы задачи и содержание заключительной части занятия по оздоровительной аэробике?
11. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
12. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
14. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
15. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
16. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
17. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
18. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
19. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
20. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
21. Классификация видов оздоровительной аэробики.
22. История возникновения и развития оздоровительной аэробики, ее цели и задачи.
23. Влияние упражнений аэробной и силовой направленности на организм занимающихся.
24. Противопоказания к занятиям оздоровительной аэробикой. Профилактика травматизма.
25. Каковы задачи и содержание подготовительной части занятия по оздоровительной аэробике?
26. Каковы задачи и содержание основной части занятия по оздоровительной аэробике?
27. Каковы задачи и содержание заключительной части занятия по оздоровительной аэробике?

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:**
«отлично» 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.
«хорошо» 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.
«удовлетворительно» 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.
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

**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.

**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).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания уровня общей физической и спортивно-технической подготовленности

**Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности** определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Оценка тестов общей физической, | удовлетворительно | хорошо | отлично |

| | | | |
|---|---|---|---|
| спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности | | | |
| Средняя оценка тестов в очках | 2,0 | 3,0 | 3,5 |

**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 места (см) | 1 | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 |
| Бег 100(м) | 1 | 13.5 | 14.0 | 14.3 | 14.8 | 15.0 |
| Подтягивани | 1 | 10 | 9 | 6 | 5 | 3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| е на высокой перекладине (кол-во раз) | | | | | | |
| 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 |

**Комплекс упражнений по физической культуре**

Комплекс упражнений по физической культуре включает в себя общеразвивающие упражнения, утреннюю гигиеническую гимнастику, специальные упражнения, дыхательные упражнения и т.д.

**Комплекс "Общеразвивающие упражнения без предметов"**

1. И. п. - о. с., на счет 1-4 - руки в стороны, вверх, вперед, вниз.
2. И. п. - стойка, ноги врозь руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - и. п., вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - и. п., вдох.
3. И. п. - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - и. п.; 3-4 - то же налево.
4. И. п. - о. с., 1 - присед, руки на колени, выдох; 2 - и. п.; 3 - присед, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох.
5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - и. п.
6. И. п. - лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1-4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя.
7. И. п. - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1-3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5-7 - вдох, выпячивая живот; 8 - пауза.
8. И. п. - стойка, ноги врозь руки па пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо.
9. И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой.
10. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - стойка, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - и. п.

**Комплекс "Круговой тренировки" для развития быстроты**

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения комплекса упражнений по физической культуре

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками):**
«отлично» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
«хорошо» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
«удовлетворительно» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
«неудовлетворительно» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Практическое задание**

1. Проанализировать технику низкого старта. Составить план обучения низкому старту.
2. Проанализировать технику ведения баскетбольного мяча. Составить план обучения технике ведения баскетбольного мяча.
3. Проанализировать технику прыжка в длину с места. Составить план обучения технике прыжка в длину с места.
4. Проанализировать технику эстафетного бега. Составить план обучения технике эстафетного бега.
5. Проанализировать технику нижней прямой подачи волейбольного мяча. Составить план обучения технике нижней прямой подачи волейбольного мяча.
6. Проанализировав технику попеременного двухшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
7. Проанализировав технику одновременного бесшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок. Проанализировав технику торможений «плугом» и упором, определить возможные ошибки. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений на месте на 8 счетов, используя различные исходные положения и провести в своей учебной группе.
9. Составить и обосновать план круговой тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.
10. Составить и обосновать план игровой тренировки в зависимости от своей физической подготовленности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

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**:
**«отлично»** 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;
**«хорошо»** выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты;
**«удовлетворительно»** 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;
**«неудовлетворительно»** 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. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.
2. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
4. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
5. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
6. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.
7. Характеристика и воспитание физических качеств.
8. Методика формирования силы.
9. Методика формирования ловкости.
10. Развитие координационных способностей
11. Методика формирования выносливости.
12. Методика формирования скоростных качеств.
13. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
14. Характеристика и воспитание физических качеств.
15. Методика развития силы.
16. Методика развития ловкости.
17. Методика развития координационных способностей
18. Методика формирования скоростных качеств.
19. Методика развития скоростно-силовых качеств.
20. Методика развития выносливости.
21. Методика развития гибкости.
22. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
23. Общая характеристика видов лыжного спорта.
24. Общая характеристика игровых видов спорта.
25. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
26. Современные популярные виды спорта.
27. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
28. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности.

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:**

«отлично» 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;

«хорошо» 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;

«удовлетворительно» 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;

«неудовлетворительно» 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 / 2 семестр

1. Методы совершенствования физической подготовки.
2. Рекомендации по методике воспитания двигательных качеств. Оценка уровня развития двигательных качеств.
3. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
4. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
5. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
6. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.
7. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.
8. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии: анатомо-топографический признак (место приложения упражнений); энергетический признак;

последовательность выполнения упражнений, в зависимости от их интенсивности, в течении занятия.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: субъективные показатели контроля; объективные показатели контроля.
10. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков: отличительные черты умений и навыков; представление о механизмах двигательных умений и навыков; перенос навыков – положительный и отрицательный перенос.
11. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Определения. Характеристика.
12. Оценка техники спортивных достижений: оценка общей выносливости; оценка быстроты движений; оценка ловкости, гибкости, силовой выносливости; оценка равновесия и вестибулярной устойчивости.
13. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия: основная форма и общая структура занятий; динамика нагрузки во время занятия.
14. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
15. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: параметры допустимых ЧСС при тренировочной нагрузке; классификация тренировочных нагрузок; оценка показателей состояния организма; дневник самоконтроля и его значение.
16. Цели и задачи общей физической подготовки.
17. Охарактеризовать методы тренировки и особенности распределения компонентов нагрузки в зависимости от направленности тренировки.
18. Объем и интенсивность средств физической подготовки в тренировочной работе.
19. Характеристика компонентов нагрузки, характеризующих влияние метода тренировки на организм.
20. Особенностей воздействия видов спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 4 семестр

1. Характеристика циклических и ациклических видов спорта.
2. Характеристика спортивных игр как средства физического воспитания. Классификация спортивных игр.
3. Роль и место подвижных игр в системе физического воспитания. Общность и отличие спортивных и подвижных игр.
4. Основная направленность спортивных игр (оздоровительная, воспитательная и образовательная).
5. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета бегуна.
6. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлета прыгуна.
7. Общая и специальная физическая подготовка лыжника-гонщика.
8. Общая и специальная физическая подготовка волейболиста.
9. Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
10. Общая и специальная физическая подготовка гимнаста.
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.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 6 семестр

1. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Классификация видов лыжного спорта.
3. Классификация гимнастики.
4. Классификация игровых видов спорта.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
7. Методика развития выносливости.
8. Методика развития гибкости
9. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
10. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
11. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
12. Основы техники бега на короткие дистанции.
13. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
14. Основы техники легкоатлетических прыжков.
15. Основы техники эстафетного бега.
16. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
17. Современные популярные виды спорта
18. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
19. Техника бега по дистанции.
20. Техника выполнения прыжка в длину с места.
21. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
22. Техника низкого старта и стартового ускорения.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
24. Построение ППФП. Средства. Направленность средств: развитие профессионально важных физических способностей; воспитание волевых и других психических качеств; формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
25. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения зачета

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.
При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.
**Критерии оценки:**
**«зачтено»** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;
**«не зачтено»** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

**Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме:
2,4,6 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. 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


### 5.2. Дополнительная учебная литература


1. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425
2. Жилкин , А. И. Легкая атлетика : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физическая культура / А. И. Жилкин , В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук .— 4-е изд., стереотип. — Москва : Академия, 2007 .— 464 с.
3. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физич. культура / Ю. Д. Железняк ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова .— 4-е изд.,стер. — Москва : Академия, 2007 .— 518 с.
4. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 160 с. ISBN 5-7695-0669-5

6. 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.
7. Коваль Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с.– URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533
8. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428

### 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

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

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
|---|---|---|
| Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ) | Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Тренажер. |
| Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ) | Для хранения оборудования | Коврик, обруч гимнастический, ракетки для настольного тенниса, скакалка, степ-платформа. |
| Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ) | Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Сетка волейбольная, скамейки , табло электронное, щит баскетбольный. |
| Аудитория 10 а (СЗ)(БФ) | Для хранения оборудования | Мяч, планка легкоатлетическая, ракетки для большого тенниса, стойки легкоатлетические, эстафетные палочки, ядро женское. |
| Читальный зал(ФМ) | Для курсового проектирования, Для самостоятельной работы | Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы.<br>Программное обеспечение<br>1. LIBREOFFICE<br>2. Операционная система Astra Linux |