

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: и.о. директора Филиала СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 12.09.2024 14:58:52
Уникальный программный ключ:
e192bec1a53c51706141a70b266f0e91498b116

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Б1.О.03.ДВ.01.01

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование"

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2023

Заведующей кафедрой _____ /М.Н. Арутюнян/

Декан факультета _____ /Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор-разработчик

Ярлыкова О.В. доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин


ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»



«Согласовано»

Заведующий выпускающей кафедрой



Библиотекарь

Березнова О.В., доцент, кандидат пед. наук

Клименко А.В.,

ФИО, ученая степень, звание, подпись

ФИО, подпись

«27» августа 2024 г.

«27» августа 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий	5
6. Контроль качества освоения дисциплины	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	9
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы	9
9. Планируемые результаты обучения по дисциплине	11
ПРИЛОЖЕНИЕ	12
Лист изменений рабочей программы дисциплины	32

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Общая физическая подготовка» формирование физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, развития физических качеств и психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- знать роль общефизической подготовки в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическими упражнениями и спортом;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части Блока 1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Для освоения учебного материала по дисциплине используются знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры				
			2	3	4	5	6
Контактные часы	Всего:	164,9	32,3	32,3	32,3	32,3	36,3
	Лекции (Лек)						
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	164	32	32	32	32	36
	Лабораторные занятия (Лаб)						
	Индивидуальные занятия (ИЗ)						
Промежуточная аттестация	Зачет	1,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)						
	Курсовая работа (Кр)						
Самостоятельная работа студентов (СР)		163,1	31,7	31,7	31,7	31,7	35,7
Подготовка к экзамену (Контроль)							
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость (по плану)		328	64	64	64	64	72

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Семестр 2							
Раздел 1. Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, переворот в сторону, равновесие Бревно: ходьба, повороты, равновесие, прыжки, соскоки Опорный прыжок: согнув ноги, ноги врозь		12		20	32	УК-7.0 УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Тестирование: ОФП Подтягивание в висе, в висе лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед, из положения стоя (гибкость), угол (держат), прыжки со скакалкой Подвижные игры Кроссовая подготовка		20		11,7	21,7	УК-7,3 УК-7.4	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации					0,3	УК-7	зачет

(зачет)							
Всего за семестр:		32		31,7	64		
Семестр 3							
Раздел 2 Легкая атлетика Тестирование: бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, подтягивание в висе лежа (д.), сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа		12		20	32	УК-7,3 УК-7.4	Практические занятия
Бег на короткие дистанции 30м, 100м Кроссовая подготовка 500м, 1000м, 2000м,3000м Прыжки в длину с разбега Метание гранаты с разбега Прыжки в высоту с бокового разбега		20		11,7	31,7	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
Всего за семестр:		32		31,7	64		
Семестр 4							
Раздел 3. Баскетбол Техника выполнения спортивных упражнений: ведение мяча, передача мяча, ведение, два шага, бросок в кольцо, Специальные упражнения для развития выносливости, силы, быстроты. Учебная игра.		32		31,7	63,7	УК-7,3 УК-7.4	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
Всего за семестр:		32		31,7	64		
Семестр 5							
Раздел 4. Волейбол Техника выполнения спортивных упражнений:передачи и прием мяча в парах сверху и снизу. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Специальные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости. Учебная игра.		32		31,7	63,7	УК-7.3 УК-7.4	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
Всего за семестр:		32		31,7	64		
Семестр 6							
Раздел 5. Хоккей на траве		36		35,7	71,7	УК-7.3 УК-7.4	Практические занятия

Ведение. Передача и прием мяча в парах, в тройках. Броски по воротам. Учебная игра.							занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
Всего за семестр:		36		35,7	72		
Итого:		164		163,1	328		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сути дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сути излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сути и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь

<p>практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>ошибок решать практические задания.</p>	<p>развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
--	--	---	---

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>
2. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка : учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, Т. В. Калинина. — Великие Луки : Великолукская ГСХА, 2021. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/186428>

Дополнительная литература:

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580>
2. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/71158>
3. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] : учеб. / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73817>
4. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2. [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смоленский. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69825>
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 480с.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов.- М.: Академия, 2006.- 272 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 520 с.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 400 с.
9. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред.Е.В. Конеевой.- Ростов н/Д.: Феникс,2004.- 448 с.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Академия,2004.- 336 с.
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ.-2001.-224 с.
12. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Авт.-сост. Э. Найминова.- Ростов н/Д.: Феникс,2001.-256 с.
13. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб. заведений.- Ростов н/Д.: Феникс,2002.-384 с.
14. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2001.- 520 с.
15. Курьсы В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- М.: Омега-Л,2012.-352 с.
16. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений.- М.: Владос, 2002.-608 с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.
18. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос,2000.- 448 с.
19. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>
20. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60707>
21. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 616 с. — Режим

доступа: <http://e.lanbook.com/book/79304>

Периодические издания:

- 1) Научно-теоретический журнал: «Теория и практика физической культуры и спорта»

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Лань»	http://e.lanbook.com/
3.	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	http://ibooks.ru
4.	«Национальная электронная библиотека» (НЭБ)	https://rusneb.ru/

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	«Университетская информационная система РОССИЯ»	http://uisrussia.msu.ru
2.	«Научный архив»	https://научныйархив.рф/
3.	Министерство образования и науки Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
4.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт	http://www.duma.gov.ru/analytics/library/
5.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
6.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
7.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов	http://fgosvo.ru/
8.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
9.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
10.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/

11.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
12.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
13.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
14.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
15.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
16.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн	https://slovaronline.com/
18.	Энциклопедии и справочники интернета	https://library.mirea.ru/Pecy
19.	Журнальный зал: литературный интернет-проект	http://magazines.russ.ru/
20.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
21.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com	http://polpred.com/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы

- (возможны следующие варианты: «ABBYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
 5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
- Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

Методические материалы по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

Раздел 1. Гимнастика

Практическое занятие 1-2

1.Акробатика

Беседа по ТБ

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Акробатика: подготовительные упражнения к кувырку вперед, кувырок вперед.

Стойка на лопатках. Мост.

Упражнения для развития силы.

Практическое занятие 3-4

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения.

Элементы хореографии.

Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа

Равновесие: ходьба по гимнастическому бревну, повороты

Силовые упражнения

Практическое занятие 5-6

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост

Равновесие: ходьба по гимнастическому бревну, повороты

Опорный прыжок: согнув ноги

Силовые упражнения, на гибкость

Практическое занятие 7-8

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке

Акробатика: кувырки, стойки

Упражнение в равновесии: ласточка, повороты

Опорный прыжок: согнув ноги, ноги врозь

Силовые упражнения, на гибкость

Практическое занятие 9-10

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения без предметов

Акробатика: кувырки, стойки

Упражнение в равновесии: ласточка, повороты

Опорный прыжок: согнув ноги, ноги врозь

Силовые упражнения, на гибкость

Практическое занятие 11-12

Тестирование: ОФП

Подтягивание в висе, в висе лежа,

Поднимание туловища из положения лежа,

Угол (держат),
Прыжки со скакалкой
Наклон вперед, из положения стоя (гибкость),

Практическое занятие 13-14

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Упражнения ОФП: на тренажерах
Упражнения для пресса
Упражнения для спины
Упражнения для грудных мышц
Упражнения для рук
Упражнения для ног
Упражнения на растягивание
Подвижная игра

Практическое занятие 15-16

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Упражнения ОФП: на тренажерах
Упражнения для пресса
Упражнения для спины
Упражнения для грудных мышц
Упражнения для рук
Упражнения для ног
Упражнения на растягивание
Подвижная игра

Практическое занятие 17-18

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Упражнения ОФП: на тренажерах
Упражнения для пресса
Упражнения для спины
Упражнения для грудных мышц
Упражнения для рук
Упражнения для ног
Упражнения на растягивание

Практическое занятие 19-20

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке
Упражнения ОФП: на тренажерах
Упражнения для пресса
Упражнения для спины
Упражнения для грудных мышц
Упражнения для рук
Упражнения для ног
Упражнения на растягивание

Практическое занятие 21-22

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке
Упражнения ОФП: на тренажерах
Упражнения для пресса
Упражнения для спины
Упражнения для грудных мышц
Упражнения для рук
Упражнения для ног
Упражнения на растягивание

Практическое занятие 23-24

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения в парах
Кроссовая подготовка
Подвижные игры

Практическое занятие 25-26

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Кроссовая подготовка
Подвижные игры

Практическое занятие 27-28

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Кроссовая подготовка
Подвижные игры

Практическое занятие 29-30

Тестирование: ОФП
Подтягивание в висе, в висе лежа,
Поднимание туловища из положения лежа,
Угол (держать),
Прыжки со скакалкой
Наклон вперед, из положения стоя (гибкость),
Кросс 500м, 1000м

Раздел 2. Легкая атлетика

Практическое занятие 1-2

Тестирование:
бег 30м,
челночный бег 3х10м,
прыжок в длину с места,
прыжки со скакалкой,
подтягивание в висе лежа (д.), сгибание разгибание рук в упоре лежа,
поднимание туловища из положения лежа

Практическое занятие 3-4

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения легкоатлета
Бег 30м

Прыжок в длину с места
Прыжки со скакалкой
Упражнения для развития силы, выносливости

Практическое занятие 5-6

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения легкоатлета
Бег 30м
Прыжок в длину с места
Прыжки со скакалкой
Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости

Практическое занятие 7-8

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения легкоатлета
Бег 30м
Прыжок в длину с места
Прыжки со скакалкой
Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости

Практическое занятие 9-10

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения легкоатлета
Бег 30м
Прыжок в длину с места
Прыжки со скакалкой
Упражнения для развития силы, выносливости

Практическое занятие 11-12

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения легкоатлета
Бег на 100м
Прыжки в длину с разбега
Кроссовая подготовка 500м,

Практическое занятие 13-14

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения легкоатлета
Бег на 100м
Прыжки в длину с разбега
Кроссовая подготовка 1000м,

Практическое занятие 15-16

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения легкоатлета
Бег на 100м

Прыжки в длину с разбега
Метание гранаты с места и с разбега
Кроссовая подготовка 1000м,

Практическое занятие 17-18

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Метание гранаты с разбега
Кроссовая подготовка 2000м,

Практическое занятие 19-20

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Метание гранаты с разбега
Кроссовая подготовка 3000м,

Практическое занятие 21-22

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Прыжки в высоту с бокового разбега

Практическое занятие 23-24

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Прыжки в высоту с бокового разбега

Практическое занятие 25-26

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Прыжки в высоту с бокового разбега

Практическое занятие 27-28

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Кроссовая подготовка 2000м,3000м

Практическое занятие 29-30

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Кроссовая подготовка 2000м,3000м

Раздел 3. Баскетбол

Практическое занятие 1-2

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Ведение мяча
Передача мяча
Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты
Учебная игра.

Практическое занятие 3-4

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Ведение мяча
Передача мяча
Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты
Учебная игра.

Практическое занятие 5-6

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Ведение мяча
Передача мяча
Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты
Учебная игра.

Практическое занятие 7-8

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения
Ведение мяча
Передача мяча
ведение, два шага, бросок в кольцо,
Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты
Учебная игра.

Практическое занятие 9-10

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения с мячом
Специальные упражнения
Ведение мяча
Передача мяча
ведение, два шага, бросок в кольцо,
Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты
Учебная игра.

Практическое занятие 11-12

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения с мячом
Специальные упражнения
Передача мяча
Ведение, два шага, бросок в кольцо,
Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Практическое занятие 13-14

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения с мячом

Специальные упражнения

Ведение, два шага, бросок в кольцо,

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Практическое занятие 15-16

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Практическое занятие 17-18

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения с мячом

Специальные упражнения

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Практическое занятие 19-20

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Практическое занятие 21-22

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения с мячом

Специальные упражнения

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Практическое занятие 23-24

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Практическое занятие 25-26

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения с мячом

Специальные упражнения

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Практическое занятие 27-28

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения с мячом

Специальные упражнения

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Практическое занятие 29-30

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты

Учебная игра.

Раздел 4. Волейбол

Практическое занятие 1-2

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Передачи и прием мяча сверху и снизу.

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Учебная игра.

Практическое занятие 3-4

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Передачи и прием мяча сверху и снизу.

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Учебная игра.

Практическое занятие 5-6

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Передачи и прием мяча в парах сверху и снизу.

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Учебная игра.

Практическое занятие 7-8

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Передачи и прием мяча в парах сверху и снизу.

Подача мяча: нижняя прямая.

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Учебная игра.

Практическое занятие 9-10

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения
Передачи и прием мяча в парах сверху и снизу.
Подача мяча: нижняя прямая
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 11-12

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Передачи и прием мяча в парах сверху и снизу.
Подача мяча: верхняя прямая.
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 13-14

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Передачи и прием мяча в парах сверху и снизу в передвижении
Подача мяча: верхняя прямая.
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 15-16

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Передачи и прием мяча в парах сверху и снизу в передвижении.
Подача мяча: верхняя прямая.
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 17-18

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Передачи и прием мяча в парах сверху и снизу в передвижении
Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 19-20

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Передачи и прием мяча в тройках, четверках сверху и снизу.
Подача мяча: верхняя прямая.
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 21-22

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Передачи и прием мяча в тройках, четверках сверху и снизу.
Подача мяча: верхняя прямая.
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 23-24

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 25-26

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 27-28

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Практическое занятие 29-30

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра.

Раздел 5. Хоккей на траве

Практическое занятие 1-2

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Ведение мяча.
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Эстафеты

Практическое занятие 3-4

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Ведение мяча.
Передача и прием мяча в парах на месте
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Эстафеты

Практическое занятие 5-6

Строевые упражнения

Специальные упражнения

Ведение мяча.

Передача и прием мяча в парах в движении

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Эстафеты

Практическое занятие 7-8

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Ведение мяча.

Передача и прием мяча в парах в движении

Броски по воротам с места

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 9-10

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Ведение мяча.

Передача и прием мяча в парах в движении

Броски по воротам с места

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 11-12

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Ведение мяча.

Передача и прием мяча в парах, в тройках на месте.

Броски поворотам после ведения

Учебная игра.

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 13-14

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Ведение мяча.

Передача и прием мяча в парах, в тройках в движении.

Броски поворотам после ведения

Учебная игра

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 15-16

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Ведение мяча.
Передача и прием мяча в парах, в тройках в движении.
Броски по воротам
Учебная игра
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 17-18

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Ведение мяча.
Передача и прием мяча в парах, в тройках в движении.
Броски по воротам
Учебная игра
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 19-20

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Ведение мяча.
Передача и прием мяча в парах, в тройках.
Броски поворотам
Учебная игра
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 21-22

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Ведение мяча.
Передача и прием мяча в парах, в тройках.
Броски поворотам
Учебная игра
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 23-24

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Ведение мяча.
Передача и прием мяча в парах, в тройках.
Броски поворотам
Учебная игра
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 25-26

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 27-28

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Ведение мяча.
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 29-30

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 31-32

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 33-34

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 35-36

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Практическое занятие 37-38

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра

Практическое занятие 39-40

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра

Практическое занятие 41-42

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения
Специальные упражнения
Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости
Учебная игра

Практическое занятие 43-44

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Упражнения для развития выносливости, силы, ловкости

Учебная игра

Методические рекомендации к практическим занятиям

Материал, выносимый на практические занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.

При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах, ролевые и деловые игры, дискуссия, проектные работы, кейс-метод, «мозговой штурм» и т.п.

Индивидуальная работа студента

Цель: формирование у студентов самостоятельности в познавательной деятельности, учебных и практических навыков и умений.

Методика проведения занятия

Студенты изучают теоретический материал, самостоятельно выполняют задания, описывают ход выполнения заданий и отвечают на контрольные вопросы (при наличии).

Работа в группах

Цель: повышение активности работы студентов, отработка навыков работы в «команде», определение социальной роли каждого студента в коллективе, оптимизация данной социальной роли.

Методика проведения занятия

Студенты делятся на группы из 2-5 человек. Получаемые во время практической работы задания обсуждаются и выполняются в группах. После выполнения задания группа делегирует представителя для выступления перед всей аудиторией. В случае недостаточно полного и точного выступления своего представителя члены группы имеют возможность поправлять и дополнять его.

Состав заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть выполнены большинством студентов.

В процессе выполнения практической работы студентам следует придерживаться принципа максимальной самостоятельности. Они должны самостоятельно выполнить работу, оформить отчет и дать интерпретацию результатов. При возникновении существенных трудностей в процессе работы студенты могут консультироваться у преподавателя.

Защита проделанной работы осуществляется в индивидуальном порядке даже тогда, когда задание было выполнено коллективно.

Обобщенная структура работы

1. Организационный момент: мотивация учебной деятельности, сообщение темы, постановка целей.
2. Определение и повторение теоретических знаний, необходимых для выполнения работы.
3. Выдача заданий и определение алгоритма работы.
4. Выполнение работы.
5. Подготовка и оформление отчета по работе.
6. Защита работы.

Оценочные материалы по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.Акробатика

Равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону,
кувырок вперед в группировке,
кувырок вперед в сед с прямыми ногами, руки в стороны,
наклон вперед коснуться носков,
перекат назад в стойку на лопатках (держать).
Группируясь, перекат вперед в упор присев,
прыжок с поворотом на 180,
шаг левой в сторону, руки вверх, мост, правую ногу полусогнутую вверх (держать).
Приставляя ногу лечь,
выпрямить ноги, руки вверх,
поворот на 180, прогнуться,
толчком двух ног упор присев.
Прыжок вверх прогибаясь.
Опорный прыжок:
согнув ноги,
ноги врозь (козел, конь высота 120см).
Тестирование - поднимание туловища, из положения, лежа (1 мин.),
поднимание ног в висе,
подтягивание, в висе лежа,
прыжки со скакалкой (1 мин.),
гибкость (наклон вперед из положения, стоя на скамейке).

2..Легкая атлетика

Тестирование общефизической подготовки:
- поднимание туловища, из положения, лежа на спине (1 мин.),
- поднимание ног в висе,
- подтягивание, в висе лежа,
- прыжки со скакалкой (1 мин.),
1. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м
Поднимание туловища из положения, лежа, прыжки со скакалкой, подтягивание в висе
лежа, наклон из положения стоя на скамейке-гибкость
Бег 100м,
Кросс 500м, 1000м.
Прыжки в длину с разбега.
Метание гранаты.
Прыжки в высоту способом перешагивания

3. Баскетбол

Техника выполнения спортивных упражнений: ведение мяча, передача мяча, ведение, два шага, бросок в кольцо,
Специальные упражнения для развития выносливости, силы, быстроты.
Учебная игра.

4. Волейбол

Техника выполнения спортивных упражнений: передачи и прием мяча в парах сверху и снизу.

Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.

Специальные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости.

Учебная игра.

5. Хоккей на траве

Ведение. Передача и прием мяча в парах, в тройках.

Броски по воротам.

Учебная игра.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал технику физических упражнений, не нарушая ее основу. Выполняя упражнения легко, без затруднений. Проявил хорошую физическую подготовленность.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал хорошую физическую подготовленность,

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который выполняет достаточно технично выполняет физические упражнения.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не владеет техникой физических упражнений, не проявляет физические качества.

Практические занятия

Акробатика:

Кувырки вперед, назад,

стойка на лопатках,

мост,

стойка на руках,

переворот в сторону,

равновесие

Бревно:

ходьба, повороты,

равновесие, прыжки,

соскоки

Опорный прыжок:

согнув ноги, ноги врозь

Тестирование: ОФП

Подтягивание в висе, в висе лежа, поднимание туловища из положения лежа, наклон вперед, из положения стоя (гибкость), угол (держать), прыжки со скакалкой

Подвижные игры, кросс

Легкая атлетика

Бег 30м, челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, подтягивание в висе лежа (д.), поднимание туловища из положения лежа

Бег на короткие дистанции 30м, 100м

Кроссовая подготовка 500м, 1000м, 2000м, 3000м

Прыжки в длину с места,

Прыжки в длину с разбега

Метание гранаты с разбега

Прыжки в высоту с бокового разбега способом перешагиванием

Баскетбол

Техника выполнения спортивных упражнений:

ведение мяча,

передача мяча, ведение, два шага, бросок в кольцо,

Специальные упражнения для развития выносливости, силы, быстроты.

Учебная игра.

Волейбол

Техника выполнения спортивных упражнений:

Передачи и прием мяча в парах сверху и снизу.

Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.

Специальные упражнения для развития ловкости, силы, выносливости.

Учебная игра.

Хоккей на траве

Ведение.

Передача и прием мяча в парах, в тройках.

Броски по воротам.

Учебная игра.

2.Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Поднимание туловища, из положения, лежа (1мин.)

Подтягивание, в висе лежа

Подтягивание в висе

Поднимание ног в висе

Прыжки со скакалкой (1мин.)

наклон из положения стоя на скамейке

гибкость (наклон вперед из положения, стоя на скамейке).

2.1 Примерный перечень упражнений для зачета

2 семестр

Раздел 1. Акробатика

Контрольные нормативы

Равновесие на правой (левой) ноге, руки в сторону, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в сед с прямыми ногами, руки в стороны, наклон вперед коснуться носков, перекат назад в стойку на лопатках (держать). Группируясь, перекат вперед в упор присев, прыжок с поворотом на 180, шаг левой в сторону, руки вверх, мост, правую ногу полусогнутую вверх (держать). Приставляя ногу левую, выпрямить ноги, руки вверх, поворот на 180, прогнуться, толчком двух ног упор присев. Прыжок вверх прогибаясь.

Опорный прыжок:

согнув ноги,

ноги врозь (козел, конь высота 120см).

Тестирование:

поднимание туловища, из положения, лежа (1мин.),

поднимание ног в висе,

подтягивание, в висе лежа или сгибание разгибание рук в упоре лежа

прыжки со скакалкой (1мин.),

гибкость (наклон вперед из положения, стоя на скамейке).

3 семестр

Раздел 2 Легкая атлетика

Тестирование:

бег 30м,

челночный бег 3x10м,

прыжок в длину с места,

прыжки со скакалкой (1мин),

подтягивание в висе лежа (д.) или сгибание разгибание рук в упоре лежа

поднимание туловища из положения лежа (1мин)

Кросс 500м, 1000м

Контрольные нормативы:

Бег 100м

Кросс, 2000м,3000м

Прыжки в длину с места, с разбега

Метание гранаты с разбега

Прыжки в высоту с бокового разбега

4 семестр

Раздел 3. Баскетбол

10 передач от плеча левой, правой рукой о стену (S-2м, h-150см, d круга-30см).

Ведение, 2 шага, бросок в кольцо (2попадания, 1, 0).

Броски в кольцо с линии штрафного броска (4, 3, 2)

5 семестр

Раздел 4. Волейбол

Передачи верхние и прием.

Передачи нижние и прием.

Передачи и прием сверху и снизу.

Подача: Нижняя прямая, верхняя прямая

6 семестр

Раздел 5. Хоккей на траве

Техника ведения.

Техника передачи и прием мяча в парах.

Броски по воротам.

Критерии оценки:

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Мужчины					
Бег 30 м (с)	4,3	4,7	5,0	5,2	5,5
Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	8,0	8,3	8,5
6-минутный бег (м)	15,00	13,50	12,00	11,00	10,00
Прыжок в длину с места	240	230	220	210	200
Подтягивание в висе	15	12	10	8	5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	15	10	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на	15	12	10	7	5

брусьях (кол-во раз)					
Прыжки через скакалку	230	210	190	170	150и<
Женщины					
Бег 30 м (с)	4,8	5,3	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3Ч10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,5
6-минутный бег (м)	13,00	12,00	10,00	9,00	8,00
Прыжок в длину с места	190	180	170	160	150
Подтягивание, в висе лёжа (перекладина на высоте 90-100 см)	20	15	10	6	4
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине или то же за 1 мин (кол- во раз)	60 40	50 35	40 30	30 25	20 20
Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку (кол-во раз)	17	14	11	8	5
Прыжки через скакалку	180	160	140	120	100и<

Учебные нормативы по физической культуре для девушек

№ п/п	Нормативы	1			2			3		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100м	17,2	17,5	18,0	17,0	17,3	17,9	16,8	17,0	17,8
2	500м	3,30	3,40	4,00	3,20	3,30	3,50	3,15	3,25	3,50
3	1000м	4,25	4,40	5,10	4,15	4,30	5,00	4,10	4,25	4,55
4	2000м	12,0	12,5	14,0	11,3	12,3	13,3	11,2	11,4	13,0
5	Прыжки в длину	375	340	310	380	345	315	385	355	320
6	Прыжки в высоту	110	105	100	115	110	105	117	112	110
7	Метание гранаты 500 г	20	16	14	21	17	15	23	18	16
8	Отжимание в упоре лежа	14	12	8	16	14	10	17	15	12
9	Упражнения для мышц брюшного пресса	32	25	18	33	25	20	35	27	20
10	Марш - бросок 3 км	21	22	24	20	21	23	19	20	22-30

Учебные нормативы по физической культуре для юношей

№ п/п	Нормативы	1			2			3		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3

1	Бег 100м	14,9	15,3	15,9	14,8	15,0	15,7	14,7	14,8	15,4
2	Бег 800м	2,45	2,55	3,05	2,35	2,45	2,55	2,30	2,35	2,45
3	Бег 1000м	3,30	3,4	3,5	3,35	3,3	3,4	3,10	3,2	3,30
4	Бег 3000м	13,5	14,3	16,0	13,4	14,1	15,3	13,2	14,3	15
5	Прыжки в длину	430	400	380	440	410	390	450	420	400
6	Прыжки в высоту	120	115	110	125	120	115	127	122	117
7	Метание гранаты 700 г	29	25	23	32	28	25	34	32	27
8	Отжим в упоре лежа	20	17	15	23	20	17	25	23	20
9	Подтягивание в висе	8	7	6	11	10	7	12	9	7
10	Упражнения для мышц брюшного пресса	4	3	2	5	4	3	6	5	4
11	Марш - бросок 3 км	30	35	36	31	34	35	30	31	34

Баскетбол

10 передач от плеча левой, правой рукой о стену (S-2м, h-150см, d круга-30см).

Ведение, 2 шага, бросок в кольцо (2попадания, 1, 0).

Броски в кольцо с линии штрафного броска (4, 3, 2)

Волейбол

Передачи верхние и прием - 25, 20, 15.

Передачи нижние и прием - 25, 20, 15.

Передачи и прием сверху и снизу: 25, 20,15.

Подача: Нижняя прямая - 5, 3, 2.

Хоккей на траве

Техника ведения.

Техника передачи и прием мяча в парах.

Броски по воротам.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профили "Дошкольное образование" и "Начальное образование" №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от «05» мая 2022 г.	05.05.2022 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от «22» мая 2023 г.	22.05.2023 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от «28» мая 2024 г.	28.05.2024 г.
4.	Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 1 от 27 августа 2024 г.	27.08.2024 г.