

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 07.07.2025 10:47:48
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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 (держать),
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 на100м
Прыжки в длину с разбега
Кроссовая подготовка 500м,

Практическое занятие 13-14

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения легкоатлета
Бег на100м
Прыжки в длину с разбега
Кроссовая подготовка 1000м,

Практическое занятие 15-16

Строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения без предметов
Специальные упражнения легкоатлета
Бег на100м

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 поворотом 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 поворотом 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 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,
прыжки со скакалкой (1мин.),
гибкость (наклон вперед из положения, стоя на скамейке).

2.Легкая атлетика

Тестирование общефизической подготовки:

- поднимание туловища, из положения, лежа на спине (1мин.),
- поднимание ног в висе,
- подтягивание, в висе лежа,
- прыжки со скакалкой (1мин.),

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, перекаат назад в стойку на лопатках (держать). Группируясь, перекаат 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 (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 3х10м,
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 3х10 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 профиль «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» № 125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 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 05 мая 2022 г.	05.05.2022 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 № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
4.	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.
	Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических	27.08.2024 г.

		дисциплин № 1 от 27августа 2024 г.	
--	--	---------------------------------------	--