

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна  
Должность: и.о. директора Филиала СГПИ в г. Железноводске  
Дата подписания: 11.09.2024 17:04:14  
Уникальный программный ключ:  
e192bec1a53c517bd141a7bd266fcae91498bf16

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**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 "История" и "Обществознание"

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2021

Заведующий 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»

Заведующий выпускающей кафедрой

«Согласовано»

И.о. заведующего  
библиотекой  
Клименко А. В.

Краснокутская Л.И., кандидат ист. наук



*ФИО, ученая степень, звание, подпись*

«27» Августа 2024 г.



*ФИО, подпись*

«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. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
Приложение 1. Методические материалы	
Приложение 2. Оценочные материалы	

### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Общая физическая подготовка» формирование физической культуры, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности спорта для сохранения и укрепления здоровья, развития физических качеств и психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Знать роль общефизической подготовки в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формировать мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическими упражнениями и спортом.
3. 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 учебного плана, модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности.

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. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности	Применяет комплексы физических упражнений для оздоровительных целей, развития физических качеств
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Применяет диагностики, для определения уровня развития физической подготовленности
	УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Составляет комплексы упражнений с учетом возрастных особенностей и воздействия на функциональные и двигательные системы организма, укрепляя здоровье.

	УК-7.4. Демонстрирует применение избранных упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Подбирает и выполняет специальные упражнения для избранного вида спорта
--	--	---

#### 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	<b>Всего:</b>	164	30	30	30	30	44
	Лекции (Лек)						
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	164	30	30	30	30	44
	Лабораторные занятия (Лаб)						
	Индивидуальные занятия (ИЗ)						
Промежуточная аттестация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	1,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	Консультация к экзамену (Конс)						
	Курсовая работа (Кр)						
Самостоятельная работа студентов (СР)		162,5	29,7	29,7	29,7	29,7	43,7
Подготовка к экзамену (Контроль)							
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>		<b>328</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>88</b>

#### 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
<b>Семестр 2</b>							
Раздел 1. Акробатика: Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост, стойка на руках,		10		20	30	УК-7.3 УК-	Практические занятия

переворот в сторону, равновесие Бревно: ходьба, повороты, равновесие, прыжки, соскоки Опорный прыжок: согнув ноги, ноги врозь						7.1, УК-7.2	
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 Кроссовая подготовка		20		9,7	29,7	УК-7.3 УК-7.4	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
<b>Всего за семестр:</b>		<b>30</b>		<b>29,7</b>	<b>60</b>		
<b>Семестр 3</b>							
Раздел 2 Легкая атлетика Тестирование: бег 30м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, подтягивание в висе лежа (д.), сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа		10		20	30	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		9,7	29,7	УК-7.1, УК-7.2	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
<b>Всего за семестр:</b>		<b>30</b>		<b>29,7</b>	<b>60</b>		
<b>Семестр 4</b>							
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.		30		29,7	59,7	УК-7.3 УК-7.4	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет

<b>Всего за семестр:</b>		<b>30</b>		<b>29,7</b>	<b>60</b>		
<b>Семестр 5</b>							
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.		30		29,7	59,7	УК-7.3 УК-7.4	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
<b>Всего за семестр:</b>		<b>30</b>		<b>29,7</b>	<b>60</b>		
<b>Семестр 6</b>							
Раздел 5. Хоккей на траве Ведение. Передача и прием мяча в парах, в тройках. Броски по воротам. Учебная игра.		44		43,7	87,7	УК-7.3 УК-7.4	Практические занятия
Форма промежуточной аттестации (зачет)					0,3	УК-7	зачет
<b>Всего за семестр:</b>		<b>44</b>		<b>43,7</b>	<b>88</b>		
<b>Итого:</b>		<b>164</b>		<b>162,5</b>	<b>328</b>		

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», «Положением о рейтинговой системе Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт» в г. Железноводске».

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

<b>Уровень сформированности компетенции</b>			
<b>не сформирована</b>	<b>сформирована частично</b>	<b>сформирована в целом</b>	<b>сформирована полностью</b>
<b>«Не зачтено»</b>	<b>«Зачтено»</b>		
<b>«Неудовлетворительно»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Отлично»</b>
<b>Описание критериев оценивания</b>			

<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> </ul> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>
--	--	--	--

## **7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

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

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ вг. 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 реферат, презентации, 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. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; 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. Фадина, 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. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447870>
4. Пожидаев, В. П. Физическая культура : методические рекомендации / В. П. Пожидаев. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 26 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/134200>

5. Блинков, С. Н. Общая физическая подготовка : методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. — Самара : СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/123595>
6. Самостоятельная подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки : учебно-методическое пособие / составители Л. Н. Полозов [и др.]. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2020. — 45 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191772>
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 400 с.
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред. Е.В. Коневой.- Ростов н/Д.: Феникс,2004.- 448 с.
12. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Академия,2004.- 336 с.
13. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ.-2001.-224 с.
14. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Авт.-сост. Э. Найминова.- Ростов н/Д.: Феникс,2001.-256 с.
15. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб. заведений.- Ростов н/Д.: Феникс,2002.-384 с.
16. 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.
17. Курьсь 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.
18. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений.- М.: Владос, 2002.-608 с.
19. 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.
20. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос,2000.- 448 с.
21. Лёгкая атлетика в элективной дисциплине по физической культуре и спорту: учебно-методическое пособие / Р.Р. Магомедов, Н.В. Махновская, А.В. Агеев, А.М. Дауров. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аг-рарного ун-та, 2019.-164 с.
22. Пагиев В.Б., Арутюнян М.Н., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д., Левикин А.Е. Физическая культура : методы преподавания и организации учебно- тренировочного процесса Учебное пособие / под общей редакцией В.Б. Пагиева, - Пятигорск: Рекламно- информационное агентство на КМВ, 2019.- 244 с.

*Перечень печатных периодических изданий:*

1. Высшее образование сегодня
2. Классный руководитель
3. Педагогика

*Интернет-ресурсы:*

*Электронные библиотечные системы*

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
	ЭБС «Юрайт»	<a href="http://www.urait.ru">www.urait.ru</a>
	ЭБС «Лань»	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
	ЭБС «Айбукс.ру/ibooks.ru»	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a>
	«Национальная электронная библиотека» (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>

**ЭОР**

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a>
2.	Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a>
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	<a href="http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php">http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php</a>
5.	Словари и энциклопедии	<a href="https://dic.academic.ru">https://dic.academic.ru</a>
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	<a href="https://fond.1sept.ru">https://fond.1sept.ru</a>
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru">https://openedu.ru</a>
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
9.	Российское образование. Федеральный портал	<a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	<a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (ЛЕСТА), ГК «Просвещение»	<a href="https://media.prosv.ru/">https://media.prosv.ru/</a>

**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: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).

4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).

5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).

6. 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 10 час.**

**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 30**

### **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 30**

#### **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 30**

#### **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(44час)**

#### **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, пережат назад в стойку на лопатках (держать).  
Группируясь, пережат 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 (1 мин.)

Подтягивание, в висе лежа

Подтягивание в висе

Поднимание ног в висе

Прыжки со скакалкой (1 мин.)

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 (держат). Группируясь, перекат вперед в упор присев, прыжок с поворотом на 180, шаг левой в сторону, руки вверх, мост, правую ногу полусогнутую вверх (держат). 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 (1 мин.),

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
<b>Мужчины</b>					
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 брусьях (кол-во раз)	15	12	10	7	5
Прыжки через скакалку	230	210	190	170	150и<
<b>Женщины</b>					
Бег 30 м (с)	4,8	5,3	6,0	6,5	7,0
Челночный бег 3x10 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.	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 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.
5.	Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры в связи с актуализацией ОПОП	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 1 от 27 августа 2024 г.	27.08.2024 г.