

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2020 г.

## Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **теория и методика физической культуры**

Учебный план 1. 49.03.01 ФК ФО 3++(бакалавры)\_готовый.rlx  
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах: зачеты 6
в том числе:		
аудиторные занятия	316	
самостоятельная работа	11,8	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	15	2/6	17	3/6	15	2/6	17	3/6	13	2/6	14	3/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	30	30	51	51	45	45	68	68	52	52	70	70	316	316
Контактная работа на промежуточную аттестацию											0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	30	30	51	51	45	45	68	68	52	52	70	70	316	316
Контактная работа	30	30	51	51	45	45	68	68	52	52	70,2	70,2	316,2	316,2
Сам. работа											11,8	11,8	11,8	11,8
Итого	30	30	51	51	45	45	68	68	52	52	82	82	328	328

Программу составил(и):

*Ст преподаватель, Лукин Василий Васильевич; Ст. преподаватель, Константинов Гаврил Алексеевич* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2020 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: 2020-2025 уч.г.

Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2020 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-22 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_  
Зав. кафедрой

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_  
Зав. кафедрой

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_  
Зав. кафедрой

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_  
Зав. кафедрой

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Целью данного курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.13
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Введение в специальность по физической культуре
2.1.2	Спортивное совершенствование 1
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Спортивное совершенствование 1
2.2.2	Физическая культура и спорт
2.2.3	Теория и методика физической культуры
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме знает – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря
Уровень 2	знает – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря
Уровень 3	в полном объеме знает – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме умеет УК-7 – планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности
Уровень 2	умеет УК-7 – планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности
Уровень 3	в полном объеме умеет УК-7 – планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме владеет – проведением с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности
Уровень 2	владеет – проведением с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

	культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности
Уровень 3	в полном объеме владеет – проведением с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности

**ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме знает – основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - организацию и структуру спортивной подготовки; - основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; - современные средства и методы подготовки в ИВС;
Уровень 2	знает – основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - организацию и структуру спортивной подготовки; - основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; - современные средства и методы подготовки в ИВС;
Уровень 3	в полном объеме знает – основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - организацию и структуру спортивной подготовки; - основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; - современные средства и методы подготовки в ИВС;

<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме умеет – разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения
Уровень 2	умеет – разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения
Уровень 3	в полном объеме умеет – разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме владеет – планированием тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС; - анализом тренировочного занятия по ИВС
Уровень 2	владеет – планированием тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС; - анализом тренировочного занятия по ИВС
Уровень 3	в полном объеме владеет – планированием тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС; - анализом тренировочного занятия по ИВС

**ПК-7: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме знает – основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
Уровень 2	знает – основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных

	педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
Уровень 3	в полном объеме знает – основы методики преподавания, характеристику личностно-ориентированного, дифференцированного спортизированного, деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме умеет – применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;
Уровень 2	умеет – применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;
Уровень 3	в полном объеме умеет – применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; - организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, физкультурно-спортивную, досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме владеет – разрабатывать учебные задания для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формированием мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведением занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведением внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций)
Уровень 2	владеет – разрабатывать учебные задания для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формированием мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведением занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведением внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций)
Уровень 3	владеет в полном объеме – разрабатывать учебные задания для формирования у занимающихся универсальных учебных действий; - формированием мотивации к обучению по предмету «Физическая культура»; - проведением занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведением внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций)
<b>ПК-8: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса, и результатов освоения образовательной программы</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме знает - методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - методов педагогического контроля.
Уровень 2	знает - методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - методов педагогического контроля.
Уровень 3	в полном объеме знает - методические основы разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания; - методов педагогического контроля.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	не в полном объеме умеет объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
Уровень 2	умеет объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
Уровень 3	в полном объеме умеет объективно оценивать знания и умения, степень развития физических качеств, обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей;
<b>Владеть:</b>	

Уровень 1	не в полном объеме владеет -оцениванием образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применением в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы
Уровень 2	владеет -оцениванием образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применением в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы
Уровень 3	владеет в полном объеме -оцениванием образовательных результатов обучающихся с учетом требований ФГОС ОО; - применением в физическом воспитании средства и методы контроля результатов освоения образовательной программы

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Знать:
3.1.2	— физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
3.1.3	— организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
3.1.4	— здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;
3.1.5	— методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;
3.1.6	— формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;
3.1.7	— формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
3.1.8	— диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);
3.1.9	— массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;
3.1.10	— реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.11	— психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;
3.1.12	— профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивация в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация.
3.1.13	— профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Уметь:
3.2.2	— использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
3.2.3	— использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;
3.2.4	— использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
3.2.5	— применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
3.2.6	— определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

3.2.7	— применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;
3.2.8	— использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Владеть:
3.3.2	— средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
3.3.3	— применять формы и виды физической культуры в условиях профессиональной деятельности (производственная гимнастика);
3.3.4	— применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;
3.3.5	— эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
1.1	Содержание занятий по легкой атлетике, основные средства лёгкой атлетики. Техника выполнения и обучения высокого старта. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. /Пр/	1	15	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
1.2	<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ</b> <b>БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ</b> 1. Пробежание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м. 2. Специальные упражнения для овладения техникой: <b>НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ</b> Техника Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см. Методика <b>ПРЫЖОК В ДЛИНУ «СОГНУВ НОГИ»</b> /Пр/	2	15	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	

1.3	<p><b>ФИНИШИРОВАНИЕ</b>          Финиширование — это усилия бегуна на последних метрах дистанции.          Техника          Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на Последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.          Методика          1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;          2. То же. в спокойном и быстром беге:          3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью          Методические указания Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.          /Пр/</p>	3	16	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
1.4	<p><b>ФАЗА ПОЛЕТА</b>          1.Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.          2.Приземление будет правильным, если после касания ногами песка учащийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнить падение в сторону          3.Выходить из ямы только вперед.          4.Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.  <b>6.МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ</b>          1.Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.          2.Бросок мяча вперед в цель.          3.Стоя в шаге, рука с гранатой отведена назад-вверх.          Методические указания          1.Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь: затем в шаге, левая впереди.          2.При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха. финальное движение кистью должно быть ускоренным.          3.Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.          /Пр/</p>	4	16	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>						

2.1	Урок гимнастике в школе. Виды уроков, задачи. Структура урока. Общие требования к проведению основной части урока. Моторная плотность занятия. Организация урока и порядок действий преподавателя. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Характеристика гимнастических упражнений. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Акробатические элементы в гимнастике. Группировка. Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок. /Пр/	5	15	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
2.2	Упор лёжа спереди Статические элементы и силовые дожимы Шпагат. Элемент гибкости. Угол вне. Стойка на голове. /Пр/	2	18	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2	0	
2.3	Хваты Большой палец противопоставляется четырем другим, тем самым гриф полностью замыкается кистью. Односторонний (цирковой) хват с присоединенным большим пальцем удобен при оборотовых движениях и перелетах (кисти хорошо находят гриф), но не всегда пригоден при исполнении других упражнений. Основных хватов три: сверху, снизу и обратный. Они различаются степенью поворота кисти по продольной оси. Если хват снизу в висе, стойке принять за исходное положение, то хват сверху и обратный хват связаны соответственно с поворотами кисти внутрь (пронацией) на 180 и 360", Хват сверху, используемый в простых висах, стойках, упорах, наиболее естествен и удобен. Простейшие движения на перекладине (в том числе размахивания) чаще выполняются именно в этом хвате. В висе сзади хват сверху требует глубокой пронации кисти и дается гораздо труднее. /Пр/	3	14	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2	0	

2.4	<p>Равновесия: боковое, прямое, заднее.  Равновесия - это элементы на гибкость.  Простейшие типы равновесий - это когда между ногами угол 90 градусов. Гимнаст стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус гимнаста, то это прямое равновесие. Если нога развёрнута в бок - боковое, ласточка или заднее равновесие - нога отведена назад.  равновесия обычные (прямое, боковое, заднее).  Мостик.  Упор спереди и сзади  Динамическая разновидность упоров спереди - упоры «не касаясь» (рис.  Хваты  Большой палец противопоставляется четырем другим, тем самым гриф полностью замыкается кистью.  Односторонний (цирковой) хват с присоединенным большим пальцем удобен при оборотовых движениях и перелетах (кисти хорошо находят гриф), но не всегда пригоден при исполнении других упражнений.  Основных хватов три: сверху, снизу и обратный. /Пр/</p>	4	16	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.1 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
3.1	<p>13. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха. Правила техники безопасности занятий в игровых спортивных залах. Средства спортивных игр в структуре занятия. Стойка игрока в баскетболе. Техника владения мячом в баскетболе. Техника игры. Техника передвижений. Передачи и броски в баскетболе. /Пр/</p>	1	15	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	

3.2	<p>1. Техника подачи</p> <p>Из четырех видов волейбольной подачи: нижняя боковая, верхняя боковая, нижняя прямая и верхняя прямая - преимущество сегодня остается за прямой сверху.</p> <p>Во-первых, подающий видит площадку, а значит, и расстановку соперника.</p> <p>Во-вторых, владея хорошей техникой подачи, подающий может подать мяч на конкретного игрока и способствовать срыву задуманного соперником.</p> <p>В-третьих, прямая подача сверху может быть также и силовой, что еще больше затрудняет прием.</p> <p>Для большинства девочек и особенно мальчиков положение руки при верхней прямой подаче близко к естественному движению: броски любых предметов совершаются, как правило, вытянутой рукой, кисть сбрасывает при сгибах мелкие предметы. Особенно важно, что при бросках с руками четко координируют ноги.</p> <p>Тренеры, которые остановили свой выбор на верхней прямой подаче, тоже будут иметь разные взгляды на то, как подавать:</p> <p>а) согнутой рукой, с высоким набросом мяча:</p> <p>б) с отведением плеча и руки в сторону:</p> <p>в) с забросом мяча за голову.</p> <p>/Пр/</p>	2	18	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л3.1 Э1 Э2	0
-----	---	---	----	------------------------	---	---

3.3	<p>1. Техника подачи</p> <p>Из четырех видов волейбольной подачи: нижняя боковая, верхняя боковая, нижняя прямая и верхняя прямая - преимущество сегодня остается за прямой сверху.</p> <p>Во-первых, подающий видит площадку, а значит, и расстановку соперника.</p> <p>Во-вторых, владея хорошей техникой подачи, подающий может подать мяч на конкретного игрока и способствовать срыву задуманного соперником.</p> <p>В-третьих, прямая подача сверху может быть также и силовой, что еще больше затрудняет прием.</p> <p>Для большинства девочек и особенно мальчиков положение руки при верхней прямой подаче близко к естественному движению: броски любых предметов совершаются, как правило, вытянутой рукой, кисть сбрасывает при сгибах мелкие предметы. Особенно важно, что при бросках с руками четко координируют ноги.</p> <p>Тренеры, которые остановили свой выбор на верхней прямой подаче, тоже будут иметь разные взгляды на то, как подавать:</p> <p>а) согнутой рукой, с высоким набросом мяча:</p> <p>б) с отведением плеча и руки в сторону:</p> <p>в) с забросом мяча за голову.</p> <p>/Ср/</p>	6	11,8	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	---	---	------	------------------------	------------------------------------	---	--

3.4	<p>1. Передачи в парах во время кроссовой подготовки. Выполняются одним мячом. Вид передачи определяется тренером и меняется по его сигналу.</p> <p>2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.</p> <p>3. Передачи в тройках двумя мячами во время занятий на стадионе. Один из игроков бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройке - по кругу. Передачи в тройках двумя мячами во время занятий на стадионе. Один из игроков бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройке - по кругу.</p> <p>4. Передачи в парах, тройках или четверках во время барьерного бега. Выполняются одним или двумя мячами. Упражнение проводится как соревнование: побеждает группа, которая быстрее преодолеет дистанции. 100 или 400 м с барьерами, не потеряв мяча.</p> <p>5. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой. По сигналу тренера один из партнеров совершает рывок на 18-20 м. его партнер посылает ему передачу в отрыв, которую надо поймать, не дав мячу удариться о землю. Отдавший пас догоняет партнера, и они продолжают движение с передачами до следующего сигнала тренера. /Пр/</p>	3	15	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	---	---	----	------------------------	---	---	--

3.5	<p>Стойка на руках и висы</p> <p>Стойка на руках, а также близкие к ней наклонные положения (рис. 10. а) - конечное положение многих отмахов, оборотов, перелетов, а также и начальное положение спадов.</p> <p>Требования к стойке, к осанке в этом рабочем положении, должны быть очень высоки. Указанные требования в полной мере сохраняются и при переходе в вис. в основе того и другого положения должен лежать единый навык, выработанный в процессе специальной технической подготовки на брусках. При исполнении висовых положений несколько меняется лишь структура напряжения мышц, контролирующей позу.</p> <p>«Полузакрытый» и «закрытый» г) виды осанки лишены смысла при работе в стойке на руках, но весьма удобны, «техничны» при движении в висе, особенно близком к вертикали. Таким образом, разные виды осанки могут (и должны) применяться в разных ситуациях, и гимнастка должна владеть ими. Исключение составляет лишь явно «открытая» осанка, необходимость в применении которой возникает редко.</p> <p>Выход силой</p> <p>Выходы силой на две руки.</p> <p>/Пр/</p>	4	28	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>							

4.1	<p>Классические ходы</p> <p>Лыжные ходы разделяются по способу отталкивания на попеременные (отталкивание палками попеременное) и одновременные (отталкивание палками одновременное). По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы, одновременный одношажный и бесшажный ходы.</p> <p>Попеременный двухшажный ход применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до 2°) при плохом и хорошем скольжении: а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°).</p> <p>Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже попеременно (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей. В цикле различают пять основных фаз.</p> <p>Для одновременного отталкивания палками характерно блокирование суставов, кисти в лучезапястных суставах немного согнуты, локтевые суставы слегка согнуты, плечи несколько отведены в стороны в плечевых суставах, таз выведен вперед с уменьшением его наклона, живот втянут, а спина (в поясничном отделе) слегка согнута (округлена). Ни в коем случае недопустимо сгибание ног в коленных суставах при отталкивании («приседание»), так как при этом усилия передаются на лыжи ослабленно.</p> <p>Так как условия скольжения и уклоны могут быть очень разнообразны, невозможно привести примерную длину и длительность цикла; скорость может достигать 7—9 м/сек.</p> <p>Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.</p> <p>/Пр/</p>	4	8	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	---	---	---	------------------------	--	---	--

4.2	<p>Классические ходы</p> <p>Лыжные ходы разделяются по способу отталкивания на попеременные (отталкивание палками попеременное) и одновременные (отталкивание палками одновременное). По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы, одновременный одношажный и бесшажный ходы.</p> <p>Попеременный двухшажный ход применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до 2°) при плохом и хорошем скольжении: а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°).</p> <p>Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже попеременно (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей. В цикле различают пять основных фаз.</p> <p>Для одновременного отталкивания палками характерно блокирование суставов, кисти в лучезапястных суставах немного согнуты, локтевые суставы слегка согнуты, плечи несколько отведены в стороны в плечевых суставах, таз выведен вперед с уменьшением его наклона, живот втянут, а спина (в поясничном отделе) слегка согнута (округлена). Ни в коем случае недопустимо сгибание ног в коленных суставах при отталкивании («приседание»), так как при этом усилия передаются на лыжи ослабленно.</p> <p>Так как условия скольжения и уклоны могут быть очень разнообразны, невозможно привести примерную длину и длительность цикла; скорость может достигать 7—9 м/сек.</p> <p>Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении.</p> <p>/Пр/</p>	5	18	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	---	---	----	------------------------	------------------------------------	---	--

4.3	<p>Коньковые ходы</p> <p>Различают варианты передвижения коньковыми ходами: полуконьковый одновременный ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.</p> <p>Действия лыжника при передвижении данными способами несколько напоминают движения конькобежца - отсюда и пошло название хода.</p> <p>Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи. В отличие от классических ходов остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног.</p> <p>Возможны варианты и без отталкивания руками (с махами рук и без них).</p> <p>На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах - в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно)</p> <p>Полуконьковый ход (отталкивание многократно одной из ног, другая скользит прямолинейно) применяется чаще при прохождении поворота по пологой дуге (толчок выполняется наружной лыжей). На иллюстрациях показаны одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход одновременный двухшажный коньковый ход.</p> <p>Попеременный коньковый ход со свободным скольжением</p> <p>Что касается изучения вариантов коньковых ходов, то, несмотря на включение этих способов передвижения на лыжах в программу по физической культуре для общеобразовательных школ, решить задачи обучения невозможно, учитывая небольшой объем часов по лыжной подготовке, низкое качество и отсутствие специального лыжного инвентаря и невозможность качественной подготовки лыжных трасс практически во всех школах.</p> <p>/Пр/</p>	5	8	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0
-----	---	---	---	------------------------	--	---

4.4	<p>Одновременный бесшажный ход применяется на равнинных участках при отличном скольжении и при хорошем скольжении на уклонах, т.е. на склонах, на которых применяется лыжный ход, так как свободный спуск слишком медленный. Лыжник скользит стоя на двух лыжах, отталкиваясь одновременно обеими палками.</p> <p>В цикле хода различают две фазы: Фаза I — свободное скольжение на двух лыжах. Начинается в момент окончания отталкивания палками и заканчивается в момент постановки палок на снег после их выноса. В момент отрыва палок от снега руки и палки вытянуты в прямую линию, туловище наклонено вперед до горизонтального положения (плечевые суставы на одном уровне с тазобедренными), ноги слегка согнуты в коленных суставах (около 160°). отклонены назад (до 70°). опора на каблук ботинок. Скользя на двух лыжах.</p> <p>распределяя на них вес тела равномерно, лыжник сначала поднимает по инерции расслабленные руки вверх, но не выше спины. Далее начинает движение выпрямленными руками вниз -вперед-вверх. в то же время плавно уменьшая наклон туловища (до 50—60°). Руки поднимаются вперед кистями не выше плечевых суставов, кольца палок сзади кистей. Движением туловища в тазобедренных суставах (наклон туловища до 40°) сильным ударом палки втыкаются в снег.</p> <p>Фаза II — одновременное отталкивание палками. Начинается с постановки палок на снег ударом и заканчивается в момент отрыва палок от снега. Сначала движением туловища вниз (навал), а потом, присоединив к нему разгибание рук в плечевых суставах и сохраняя жесткую передачу, усилить нажим на палки. Когда кисти рук дойдут до ног, а туловище до горизонтального положения, акцентируя нажим на палки, выпрямить руки в прямую линию. В течение отталкивания обе ноги, не изменяя углов в коленных суставах, отклоняются назад (до 70°) к лыжне. /Пр/</p>	6	12	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 5. Подготовка к сдаче ВФСК «ГТО»</b>						

5.1	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. Метание мяча и спортивного снаряда</p> <p>Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.</p> <p>8</p> <p>Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.</p> <p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.</p> <p>Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.</p> <p>Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание /Пр/</p>	6	20	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	---	---	----	------------------------	---	---	--

5.2	<p>Бег на 30, 60, 100 м</p> <p>Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.</p> <p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на</p>	6	20	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	0
-----	---	---	----	------------------------	---	---

<p>спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. /Пр/</p>						
--	--	--	--	--	--	--

5.3	<p>Бег на 1; 1,5; 2; 3 км</p> <p>Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине</p> <p>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см</p> <p>Подтягивание из вися на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>/Пр/</p>	5	11	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	0	
-----	--	---	----	------------------------	---	---	--

5.4	<p>Бег на 1; 1,5; 2; 3 км</p> <p>Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине</p> <p>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см</p> <p>Подтягивание из вися на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>/Пр/</p>	6	18	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	
5.5	зачет /КрАт/	6	0,2	УК-7 ПК-1 ПК-7 ПК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.
2. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
3. Разновидности общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения в рекреационной деятельности.
4. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

5. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.
6. Правила видов спорта: баскетбол, стритбол, волейбол, футбол.
7. Разновидности подвижных игр в рекреационной деятельности. Примеры подвижных игр и их назначение.
8. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
9. Средства легкой атлетики в рекреационной деятельности. Методические рекомендации по оздоровительному бегу.
10. Методика обучения прыжку в длину с места, технике высокого и низкого старта, бегу на 100м.
11. Средства легкой атлетики в структуре занятия по базовым видам спорта.
12. Техника безопасности проведения легкоатлетических упражнений.
13. Средства легкой атлетики в избранном виде спорта.
14. Методика проведения урока по гимнастике.
15. Составление комбинации с акробатическими элементами.
16. Специальные беговые упражнения для владения техникой бега.
17. Специальные прыжковые упражнения для владения техникой легкоатлетических прыжков.
18. Упражнения с мячами для овладения техникой спортивных игр.
19. Классификация видов спортивных игр.

## 5.2. Темы письменных работ

- Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре
1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
  2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
  3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
  4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
  5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
  6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
  7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
  8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
  9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
  10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
  11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
  12. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
  13. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
  14. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
  15. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
  16. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
  17. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
  18. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
  19. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
  20. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
  21. Основы лечебной физической культуры (методика проведения занятий при конкретном заболевании).
  22. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.
  23. Значение физической культуры для будущего специалиста.
  24. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
  25. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
  26. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
  27. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
  28. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
  29. Возникновение и развитие гимнастики.
  30. Спортивные игры. История возникновения и развития.
  31. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
  32. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
  33. Плавание как вид спорта, история и развитие.
  34. Русские национальные виды спорта и игры.
  35. Национальные виды спорта и игры народов мира.
  36. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
  37. составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
  38. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
  39. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
  40. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
  41. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта

или системе физических упражнений.

42. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

43. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

44. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

45. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Объем рефератов — 10-12 печатных страниц.

Образовательные технологии

Традиционные технологии:

Практические занятия.

Активные технологии:

- Самостоятельная работа реферат студентов с учебной литературой, электронными ресурсами.

Интерактивные технологии:

- Обсуждение проблем при выполнении физических упражнений, работа в группах.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Критерии оценок самостоятельной работы (контрольной работы)

Таблица 1

№ Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и ППФП Удовлетворительно

Хорошо Отлично

1 Средняя оценка тестов в очках 2,0

3,0

3,5

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Реферат является одним из видов учебной работы студентов. В переводе с латыни слово «реферат» означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы.

Реферат - это не только анализ, но и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему.

Написание реферата является самостоятельным творческим исследованием студента, предполагающим углубленное овладение теоретическим материалом и служит одним из путей повышения интереса к труду и приобщения к научно-исследовательской работе. Это сложный процесс, связанный с решением ряда организационных, методических, исследовательских и других вопросов.

В методических рекомендациях приводится материал по подготовке и выполнению реферата, в том числе: объем, структура, содержание и требования к написанию реферата, а также порядок оформления и защиты.

Цели и задачи.

Основные цели при написании реферата студентом являются:

- более глубокое овладение знаниями в конкретной области;
- формирование мышления;
- овладение литературоведческой терминологией;
- привития интереса к научным исследованиям.

Приступая к написанию реферата, студент должен прежде всего решить следующие задачи:

- осмыслить избранную тему;
- подобрать и изучить литературу по теме (не менее трех источников);
- обосновать актуальность рассматриваемой проблемы;
- сформулировать предмет и объект исследования;

Форма реферата должна способствовать четкому и доступному изложению основной идеи при раскрытии выбранной темы.

Реферат должен содержать введение с обоснованием темы и конкретными задачами работы, обзор литературы по теме, результаты собственного исследования (если такие имели место быть), выводы и список литературы.

В процессе написания реферата решаются следующие задачи:

- углубление и расширение знаний по теории и методике физического воспитания;
- углубление и расширение знаний по основам оздоровительной физической культуры;
- формирование взаимосвязанной системы знаний разных научных дисциплин путем обоснования изучаемого вопроса с позиции педагогики, психологии, физиологии, гигиены, врачебного контроля;
- приобретение навыков работы над литературными источниками, а также умения анализировать и обобщать собранный материал, делать самостоятельные выводы;
- овладение приемами ведения педагогического исследования..

Темы рефератов периодически обновляются. Они связаны с актуальными вопросами теории и практики физического воспитания. Большая их часть удовлетворяет интересам научных исследований кафедры.

Порядок написания и оформления реферата

Написание реферата осуществляется поэтапно.

Этапы работы:

1. Ознакомление с тематикой рефератов.
2. Выбор темы и составление плана работы.
3. Подбор литературных источников, составление библиографического списка.
4. Работа над планом и составлением чернового варианта рукописи.
5. Сбор фактического материала в процессе изучения литературных источников.
6. Написание, редактирование текста, оформление.
7. Тщательная проверка цитат, сносок, приводимых фамилий, инициалов, географических наименований и т.п.

8. Создание чистового варианта.

9. Представление работы на кафедру и подготовка к защите.

Выбор темы.

При самостоятельном выборе темы студент учитывает свои интересы, способности, уровень подготовленности к предстоящей работе. Для правильно избранной темы характерно не количество поставленных вопросов, а тщательность, глубина их разработки.

Работа над исследованием будет плодотворной, если она актуальна, перспективна и интересна, поэтому при выборе темы необходимо обратить на это внимание. Студент может предложить реферат на собственную тему, но предварительно согласовав ее со своим научным руководителем.

После выбора темы студент совместно с руководителем (преподавателем) должен составить детальный план работы.

Научный руководитель помогает студенту уяснить цели и задачи исследования, рекомендует литературу для изучения, дает указания по организации и проведению исследования, осуществляет контроль за выполнением работы.

Работа с литературой.

После выбора темы и составления плана написания реферата главным становится подбор литературы по избранной теме (не менее трех источников). Изучаются прямые и косвенные данные, относящиеся к вопросам темы. В обзоре литературы анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются положения, изложенные в изученных источниках.

Необходимо обеспечить точные ссылки на источники. Излагать чужие мысли без ссылки на автора не допустимо.

Основное внимание необходимо уделить изучению важнейших фундаментальных работ, в частности новейших. Основные идеи и положения автора конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат. При выполнении реферата рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу.

Структура и содержание реферата.

Объем реферата определяется ее содержанием и составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала).

Наименование элементов курсовой работы количество страниц

1. Титульный лист (приложение 2) 1
2. Содержание работы (приложение 3) 1
3. Введение 1-2
4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана) 7-10
5. Заключение 1-2
6. Список использованной литературы, не менее трех источников 1
7. Приложение (дополнительные материалы) 3-5

Реферат открывается титульным листом, на котором необходимо указать:

- а) наименование учебного заведения, факультета и кафедры;
- б) наименование темы реферата;
- в) фамилию, имя, отчество исполнителя реферата;
- г) факультет, курс, группу;
- д) фамилию, имя, отчество, ученую степень, звание научного руководителя.
- е) дата представления работы.

Всодержание работы приводятся все заголовки реферата и указываются страницы, с которых они начинаются.

Введение - это вступительная часть реферата. Здесь обычно объясняется необходимость обращения к выбранной теме, дается характеристика объекту изучения. В этой части вы также имеете возможность кратко сформулировать цель и конкретные задачи вашего исследования, раскрыть свои приемы работы. Не забывайте, что введение - это лишь «зачин» работы, и занимать оно должно от 5 до 15% от общего объема реферата.

Основная часть включает в себя основное содержание вашего реферата, она полностью отводится раскрытию центральной темы. Здесь излагается все, что вам удалось изучить и проанализировать по исследуемому вопросу.

Основная часть может состоять из нескольких вопросов плана. Каждая новая мысль оформляется в отдельный абзац; именно для этого, а не для красоты, предназначена красная строка. Каких-то строгих правил в написании основной части нет, но главное, что вы обязаны помнить, - любая часть вашей работы должна содержать проверенный фактический материал.

Основная часть работы, как правило, составляет не меньше 70% от общего объема.

Заключение содержит окончательные, систематизированные выводы, к которым вы пришли в результате изучения выбранной вами темы, и возможные перспективы дальнейшего изучения проблемы. Помните, что заключение - это своего рода «концовка» работы, ее триумфальный финал.

Список используемой литературы - пронумерованный перечень источников, расположенный по алфавиту, по каждому из которых необходимо указать: авторов или составителей, название используемого источника, наименование издательства, год издания.

Приложения- вспомогательный или справочный материал небольшого объема, который имеет непосредственное отношение к выполнению реферата. Это могут быть как схемы, рекламные плакаты, таблицы, так и глоссарий используемых терминов.

Сами приложения даются на отдельных листах, на каждом из которых в правом верхнем углу пишут «Приложение 1», «Приложение 2» и так далее. Нумерация листов приложений является продолжением общей нумерации основного текста. В самом тексте реферата делается ссылка на этот материал.

Оформление реферата.

Реферат выполняется на листах бумаги стандартного формата А4 (210x297 мм). Текст печатается на одной стороне листа с полями:

верхнее - 2,5 см,

нижнее - 2,5 см,

левое - 2,5 см,

правое - 1,5 см.  
 Все страницы должны быть пронумерованы. Печатать их необходимо шрифтом не менее 14 TimesNewRoman через 1,5 интервала. Все листы работы скрепляются либо скоросшивателем, либо скрепками, либо зажимами. Не скрепленный текст работы не принимается к проверке и защите.  
 В тексте реферата должны быть все заголовки, указанные в содержании (плане) работы. Номера страниц всех заголовков в содержании и в тексте должны совпадать. Сокращение слов и словосочетаний не допускаются, кроме общепринятых или заранее определенных в словаре работы. На каждый рисунок или таблицу в тексте работы должны быть ссылки.  
 Порядок защиты реферата.  
 Защита реферата проводится на кафедре теории и методики физической культуры. К защите может быть допущен студент, реферат которого получил положительную оценку руководителя. Для изложения содержания работы студенту предоставляется время (10 минут). По ходу содержания студент может пользоваться тезисами или написанным докладом. Выступление в ходе защиты должно быть четким и лаконичным; содержать основные направления работы; освещать выводы и результаты исследования. При защите студент должен показать владение представленным материалом, умением отвечать на поставленные по теме вопросы и замечания.  
 Реферат оценивается преподавателем с выставлением оценки «зачтено» или «не зачтено». В случае если реферат написан неудовлетворительно, вы перерабатываете написанное или выполняете работу вновь по согласованию с преподавателем. Студент, не защитивший реферат, не допускается к сдаче теоретического зачета и не аттестуется.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Григорович Е. С., Переверзев В. А., Романов К. Ю., Колосовская Л. А., Трофименко А. М., Томанова Н. М., Григорович Е. С., Переверзев В. А.	Физическая культура: Учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2014
Л1.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: Учебное наглядное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018
Л1.3	Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013
Л2.2	Ахметов А. М.	Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016
Л2.3	Гераськин А. А., Рогов И. А., Сокур Б. П., Колупаева Т. А.	Основы обучения технике игры в волейбол: Учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014
Л2.4	Добрынин И. М., Шемятихин В. А.	Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: Учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л2.5	Поздеева Е. А., Алаева Л. С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: Учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Лысова И. А., Блинова А. В., Нечушкин Ю. В.	Оценка общей физической подготовленности студентов: Монография	Москва: Московский гуманитарный университет, 2012

<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>	
Э1	
Э2	
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 7
6.3.1.5	Windows 8
6.3.1.6	Windows 8.1
6.3.1.7	Windows 10
6.3.1.8	DoctorWeb
6.3.1.9	Adobe Reader
6.3.1.10	ABBYY finereader
6.3.1.11	chrome
6.3.1.12	yandex
6.3.1.13	opera
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Научная электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система
6.3.2.3	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.4	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.5	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.6	Поисковая система "Google"
6.3.2.7	Поисковая система "Яндекс"

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Стадион	спортивный объект		(беговая дорожка 400 м по кругу, площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная)

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ  
 Практический раздел реализуется в форме учебно-тренировочных и методических занятий по следующей тематике:  
 — занятия с элементами легкой атлетики (в программу занятий по легкой атлетике включаются подвижные игры, упражнения с набивными мячами, полоса препятствий),

- занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол),
- силовая подготовка,
- силовая и координационная подготовка,
- круговая атлетическая тренировка,
- зачетные занятия (подготовка к выполнению контрольных упражнений, выполнение контрольных упражнений).

Практические занятия распределяются в учебном году на основании следующих положений:

- 1) Необходимость концентрированного использования однонаправленных занятий (например, по легкой атлетике), что дает особый эффект направленного развития жизненно важных качеств и навыков,
  - 2) В то же время занятия в одном виде деятельности (например, по волейболу) должны время от времени чередоваться другими (например, силовая тренировка), чтобы избежать определенного пресыщения,
  - 3) Необходимость комплексного применения различных по характеру упражнений — в этом случае чередуется напряжение одних мышц и расслабление других: наиболее выражено такой подход имеет место в круговой атлетической тренировке,
  - 4) Необходимость включения практически в каждое занятие упражнений или их комплексов, которые составляют основу контрольных тестов, что позволяет исподволь готовить студентов к зачету,
  - 5) Необходимость включения в содержание практических занятий элементов самоконтроля студентов за своим функциональным состоянием,
  - 6) Учет погодных условий (занятия по легкой атлетике планируются на сентябрь и май); для занятий по физической культуре имеется игровая площадка размером 90 кв. метров.
1. Контрольный раздел включает в себя ряд занятий (или части занятий), в которых студенты, успешно осваивающие программу практического курса, выполняют контрольные тесты. В конце учебного года тестирование становится обязательным для всех студентов.