



Программу составил(и):

\_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"  
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: 2023-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Председатель НМС УГН(С)

— \_\_\_\_\_ 2018 г.

---

---

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

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры  
**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

---

---

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

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры  
**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_ 2020 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

---

---

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

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

---

---

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

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.10
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Основы спортивно-оздоровительного туризма
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	а
2.2.2	Теория и методика физической культуры

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

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

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Проводить коммуникации с населением, участниками и иными заинтересованными лицами
3.1.2	Оказывать первую доврачебную помощь
3.1.3	Пользоваться спортивным инвентарем и измерительными приборами
3.1.4	Вести отчетную документацию по утвержденной форме
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Основы теории и практики физического воспитания детей
3.2.2	Основы спортивно-массовой работы
3.2.3	Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий оздоровительных мероприятий
3.2.4	Методики физического воспитания, обучения спортивным играм
3.2.5	Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий
3.3.2	Привлечение населения к выполнению физических упражнений в рамках спортивно-оздоровительных мероприятий
3.3.3	Осуществление судейства спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительных мероприятий

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>						
1.1	Бег на средние дистанции: высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
1.2	Легкоатлетические прыжки: прыжок в длину с места - отталкивание, фаза полета, приземление /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	

1.3	Метание теннисного мяча /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>							
2.1	Разновидности общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами. Характеристика гимнастических упражнений. /Пр/	1	5		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
2.2	Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Виды построений и перестроений. /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
2.3	Характеристика гимнастических упражнений. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. Классификация ошибок при выполнении гимнастических упражнений /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
3.1	Баскетбол в системе физического воспитания. Краткая история возникновения баскетбола как вида спорта. Стойки, перемещения /Пр/	1	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
3.2	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Оборудование и инвентарь. /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
3.3	Классификация видов спортивных игр. Развитие основных двигательных качеств средствами спортивных игр. Особенности занятий спортивными играми. /Пр/	1	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>							
4.1	Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
4.2	Легкоатлетические прыжки: прыжок в длину с разбега - отталкивание, фаза полета, приземление /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
4.3	Метание снаряд: разбег, метание - положение "натянутого лука" /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>							
5.1	Задачи, средства и методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Развитие основных двигательных качеств средствами гимнастических упражнений. /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	

5.2	Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям: хваты, висы, упоры /Пр/	2	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
5.3	Акробатические элементы: группировка, кувырки вперед,назад /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 6. Спортивные игры</b>							
6.1	Баскетбол.Основные технические элементы: передачи, ведение, броски /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
6.2	Баскетбол.Совершенствование видов передач и ведения мяча /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
6.3	Баскетбол.Совершенствование ведения и бросков мяча /Пр/	2	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>							
7.1	Совершенствование техники бега. Специальные беговые упражнения. /Пр/	3	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
7.2	Легкоатлетические прыжки: прыжок в высоту с разбега - отталкивание, фаза полета, приземление /Пр/	3	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
7.3	Совершенствование техники метания гранаты на дальность /Пр/	3	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 8. Гимнастика</b>							
8.1	Равновесие на одной: боковое, прямое, заднее. Статические элементы и силовые дожимы /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
8.2	Шпагат.полушпагат, поперечный шпагат /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
8.3	Силовой элемент - угол.Упор руками /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 9. Спортивные игры</b>							
9.1	Баскетбол.Передачи мяча в двух колоннах. Передачи в тройках одним мячом /Пр/	3	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	

9.2	Баскетбол.Передачи в треугольнике двумя мячами. Передачи в квадрате с сопротивлением. /Пр/	3	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
9.3	Баскетбол.Передачи с препятствиями в парах, тройках, четверках.Игра 5x5,4x4. 3x3 на всем поле. /Пр/	3	3		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика</b>							
10.1	Совершенствование техники бега по выражу. Специальные беговые упражнения. /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
10.2	Легкоатлетические прыжки: Тройной прыжок с разбега - отталкивание, фаза полета, приземление /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
10.3	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 11. Гимнастика</b>							
11.1	Стойка на лопатках, стойка на голове. /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
11.2	Мостик с опорой, выполнение мостика без опоры. /Пр/	4	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
11.3	Висы, хваты и махи на гимнастических снарядах /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 12. Спортивные игры</b>							
12.1	Волейбол в системе физического воспитания. Краткая история возникновения баскетбола как вида спорта. Стойки, перемещения /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
12.2	Техника безопасности при занятиях волейболом.Оборудование и инвентарь в волейболе. /Пр/	4	8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
12.3	Развитие основных двигательных качеств средствами волейбола. /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 13. Лыжная подготовка</b>							
13.1	Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Краткая история возникновения лыжного спорта как вида спорта. Стойки, лыжные ходы /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	

13.2	Техника безопасности при занятиях лыжами.Оборудование и инвентарь в лыжном спорте. /Пр/	4	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>							
14.1	Эстафетный бег в легкой атлетике. передача эстафетной палочки в легкой атлетике /Пр/	5	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
14.2	Легкоатлетические прыжки. Правила соревнований в легкоатлетических прыжках. Виды якутских прыжков. /Пр/	5	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
14.3	Легкоатлетические метания: копье, диск, молот. Толкание ядра с места /Пр/	5	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 15. Гимнастика</b>							
15.1	упражнения на брусьях: махи, висы, стойки и соскок /Пр/	5	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
15.2	Выполнение комбинации с акробатическими элементами /Пр/	5	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 16. Спортивные игры</b>							
16.1	Волейбол: основные технические элементы: передачи, подачи, нападающий удар, блокирование /Пр/	5	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
16.2	Волейбол. Передачи мяча в парах, в двух колоннах. Передачи в тройках на месте и в движение /Пр/	5	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
16.3	Волейбол. Выполнение подач: нижней прямой и боковой, верхней прямой и боковой /Пр/	5	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 17. ВФСК "Готов к труду и обороне"</b>							
17.1	История возникновения и развития ВФСК «ГТО» /Пр/	5	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
17.2	Возрастные категории (ступени) ВФСК «ГТО» /Пр/	5	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 18. Легкая атлетика</b>							

18.1	Особенности эстафетного бега в легкой атлетике. Способы передач эстафетной палочки в легкой атлетике. /Пр/	6	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
18.2	Прыжковые упражнения. выполнение видов якутских прыжков "Кылыы", "Ыстанга", "Куобах" /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
18.3	Легкоатлетические метания. Толкание ядра с разбега. /Пр/	6	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 19. Гимнастика</b>							
19.1	Выполнение комбинации с акробатическими элементами:равновесие, длинные кувырки, перекаты, стойки, прыжок. /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
19.2	Опорный рыжок согнув ноги через гимнастического козла, ноги врозь через гимнастического коня в длину /Пр/	6	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 20. Спортивные игры</b>							
20.1	Волейбол. Выполнение нападающего прыжка с разбега с различных зон. /Пр/	6	6		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
20.2	Волейбол. Выполнение одиночного, группового блокирования /Пр/	6	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
20.3	Выполнение простых комбинаций в учебных играх. /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 21. Лыжная подготовка</b>							
21.1	Выполнение лыжных ходов в малом, учебном круге /Пр/	6	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
21.2	Выполнение подъемов в горку: лесенкой, елочкой, полуелочкой. Выполнение спусков с небольшой горки с торможением плугом. /Пр/	6	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
<b>Раздел 22. ВФСК "Готов к труду и обороне"</b>							
22.1	Обязательные виды испытаний и виды испытаний на выбор ВФСК "Готов к труду и обороне" /Пр/	6	4		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
22.2	Выполнение нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" /Ср/	6	7,8		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	

22.3	зачет /КрАт/	6	0,2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1	0	
------	--------------	---	-----	--	--------------------------------------	---	--

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточный контроль. После того, как заканчивается изучение разделов дисциплины студентам, выполнившим все требования, предъявляемые к дисциплине – ликвидация задолженностей по лекционным и практическим занятиям студенты допускаются к сдаче зачета, экзамену. На последнем практическом занятии студентам предлагается выполнить итоговое тестовое задание, включающее все разделы дисциплины. Тест может состоять из разных форм заданий: 1. Закрытая форма нескольких видов. Студент должен выбрать из предложенного списка ответов – правильные. Количество правильных ответов может варьировать. 2. Открытая форма. Студент должен вписать ответ на месте прочерка. 3. Задание на соответствие. Студент должен установить соответствие элементов одного множества с элементами другого. 4. Задание на установление правильной последовательности. Студент должен установить последовательность элементов множества. Тестовый контроль знаний и умений может проводиться с помощью персонального компьютера или бланков с заданиями.

### 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 оценки тестовых заданий. В основу критериев оценки знаний положена балльная система. За каждый правильный ответ – 1 балл, неправильный – 0 баллов. Перевод результата осуществляется по следующей схеме: «удовлетворительно» - 60% правильных ответов, «хорошо» - 80% правильных ответов, «отлично» - не менее 90% правильных ответов. Необходимо учитывать, что каждое задание рассматривается как единое целое. Если допущена хотя бы одна ошибка (указаны не все правильные ответы, не все соответствия и последовательности установлены верно), студент получает 0 баллов как не знающий материал в целом.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценка качества освоения ООП базируется на ФГОС ВПО третьего поколения по направлению подготовки – «физическая культура» и включает: разработку объективных процедур оценки уровня знаний и умений обучающихся, компетенций выпускников; регулярного проведения самообследования по согласованным критериям для оценки качества усвоения дисциплины посредством тестирования. Оценка качества освоения ООП бакалавриата включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию студентов (экзамен). Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям ООП (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) создаются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

## 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

#### 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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
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
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1			
<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	Windows 7		
6.3.1.4	Windows 8		
6.3.1.5	Windows 10		
6.3.1.6	Adobe Reader		
6.3.1.7	chrome		
6.3.1.8	yandex		
6.3.1.9	opera		
6.3.1.10	Microsoft office 2007		
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
6.3.2.1	Поисковая система "Яндекс"		
6.3.2.2	Поисковая система "Google"		
6.3.2.3	Международная электронная энциклопедия "Википедия"		
6.3.2.4	электронная библиотека ЧГИФКИС		
6.3.2.5	Электронно-библиотечная система		
6.3.2.6	Диссертации и авторефераты		

## 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.)

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

В процессе изучения данного учебного курса студенты должны иметь представление о физической культуре 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. Важными источниками в самостоятельной работе студентов являются справочные и энциклопедические издания, словари, где даны объяснения терминов. Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление занятий, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим семинарским занятиям, промежуточным формам контроля знаний (тестированию) и к экзамену.

Методическое обеспечение самостоятельной работы состоит из:

- определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.