Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рукович Александр Владимирович
Должность: Директор
Дата подписания: 28.06.2023 22:18:10
Уникальный программный ключ:
f45eb7c44954caac05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afddaffb705f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»
Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка

для программы бакалавриата
по направлению подготовки
44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность программы: Дошкольное образование и начальное образование
Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А. к.п.н., доцент кафедры ОД ТИ (ф) СВФУ, e-mail: larisana4@mail.ru

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
И.о. заведующего кафедрой ОД _____/ И.А. Погуляева протокол № 10 от «25» 04 2023 г.	Заведующий кафедрой ПиМНО _____/ Л.В. Мамедова протокол № 11-А от «05» 05 2023 г.	Нормоконтроль в составе ОП пройден Специалист УМО _____/ К.А. Кравчук «15» 05 2023 г.
Рекомендована к утверждению в составе ОП Председатель УМС _____ Л.Д. Ядреева протокол УМС № 10 от «18» 05 2023 г.		Зав. библиотекой _____ О.Н. Болгова «10» 05 2023 г.

Нерюнгри, 2023

1. АННОТАЦИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка

Трудоемкость 328 ч.

1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины

Цель освоения дисциплины – 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.

Краткое содержание дисциплины: комплексы упражнений различной направленности (составление, выполнение, проведение), техника выполнения и тактические действия физических упражнений по виду спорта или системе физических упражнений, общефизическая и специальная физическая подготовка, правила соревнований, организация и судейство соревнований в учебной группе, участие в соревнованиях института.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
Универсальные компетенции	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.); планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.); соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие	*Знать*: основные термины и понятия ФКиС и ЗОЖ; основы техники выполнения упражнений по осваиваемым видам спорта; средства и методы развития основных физических качеств; правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; *уметь*: составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; применять правила соревнований в учебной группе; *владеть методами и средствами самосовершенствования по*: развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической	Контрольные нормативы ОФП и СТП, участие в соревнованиях, контроль посещаемости

		выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития; *владеть практическими навыками*: правильной техники выполнения упражнений, тактических действий, судейства в осваиваемом виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.	

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Индекс	Наименование дисциплины	Семестр изучения	Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик	
			на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой
Б1.В.ДВ.01.02	Общая физическая подготовка	2-6	знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в среднем общеобразовательном учебном заведении; Б1.О.05 Физическая культура и спорт	Б1.О.04.01 Безопасность жизнедеятельности. Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

1.4. Язык преподавания: русский.

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Выписка из учебного плана: для группы Б-ПО-23

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка	
Курс изучения	1-3	
Семестр(ы) изучения	2-6	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	–	
Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:	328	
№ 1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО, в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	60/153/115	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	60/153/115	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	60/153/115 1 курс – 0+60 2 курс – 68+85 3 курс – 52+63	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
№ 2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)	-	
№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)	-	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах					Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОТ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОТ	КСР (консультации)	
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	40	-	-	40	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	20	-	-	20	-	-	-
Всего за 2 семестр	**60**	-	-	**60**	-	-	-
Всего часов за 1 курс	**60**	-	-	**60**	-	-	-
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	40	-	-	40	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	28	-	-	28	-	-	-
Всего за 3 семестр	**68**	-	-	**68**	-	-	-
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	56	-	-	56	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	29	-	-	29	-	-	-
Всего за 4 семестр	**85**	-	-	**85**	-	-	-
Всего часов за 2 курс	**153**	-	-	**153**	-	-	-
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	34	-	-	34	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	18	-	-	18	-	-	-
Всего за 5 семестр	**52**	-	-	**52**	-	-	-
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	42	-	-	42	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	21	-	-	21	-	-	-
Всего за 6 семестр	**63**	-	-	**63**	-	-	-
Всего часов за 3 курс	**115**	-	-	**115**	-	-	-
Всего часов	**328**	-	-	**328**	-	-	-

3.2. Содержание тем программы дисциплины
Настольный теннис

Тема 1. Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: удержанию ракетки, передвижениям, жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки, длинным и коротким подачам в заданные зоны, контрударам накатом справа и слева по диагонали с подачи партнера, контрударам подрезкой справа и слева по диагонали с подачи партнера (2 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки поочередно, длинным подачам, ударам и контрударам накатом справа, то же слева в паре, ударам и контрударам подрезкой справа в паре (3 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки поочередно, подачам в заданную зону диаметром 50 см, ударам и контрударам накатом справа и слева в середину стола в игре с партнером, направляющим мяч в углы стола (треугольник), ударам и контрударам подрезкой слева по диагонали в паре.

Обучение правилам соревнований: определения, подача, возврат, порядок игры, переигровка, очко, партия, встреча (4 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: набиванию мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки в чередовании, подачам (справа, слева) в заданную зону диаметром 40 см, ударам и контрударам накатом справа и слева в середину стола в игре с партнером, направляющим мяч в углы стола (треугольник), то же подрезкой (треугольник). Участие в судействе соревнований в группе и институте, участие в соревнованиях в институте (5 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: набиванию мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона – ребро ракетки, подачам (справа или слева) в заданную зону диаметром 30 см, ударам и контрударам накатом справа и слева по прямой и диагонали (восьмерка), ударам и контрударам подоезкой справа и слева в середину стола в игре с партнером, направляющим мяч в углы стола (треугольник). Участие в соревнованиях и судество игр в группе (6 семестр).

Волейбол

Тема 1. Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам; приемама мяча; подачам снизу, сбоку, сверху; нападающему удару, блокированию (2 семестр).

Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам в различных зонах и по заданию, в парах, в тройках; прямой верхней подачи, приему подач снизу и сверху с дальнейшей передачей по зонам. Розыгрыш мяча после приема с нападающим ударом. Учебные игры. Судейство игр (3 семестр).

Обучение технике волейбола: нападающий удар, верхняя передача в парах с нападающим ударом, имитация блокирования. Закрепление прямой верхней подачи. Разучиванием тактических командных действий. Учебные игры. Судейство игр (4 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: верхней и нижней передач; подач сверху; приемов подач (5 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: подач, приемов, нападающего удара, блокирования. Закрепление тактических командных действий в защите и нападении (6 семестр).

Тема 2. Общефизическая подготовка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на гибкость, силу, ловкость, развитие специальных физических качеств (2-6 семестры).

3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии

Основная форма – учебно-тренировочные занятия.

В образовательном процессе используется личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

В соответствии с учебным планом, по данной дисциплине СРС не предусмотрена.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студентов
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Работа в спортивных залах над техникой выполнения упражнений по видам спорта, подвижные и спортивные игры, подготовка к контрольным нормативам СТП и ОФП и их выполнение, просмотр рекомендуемой литературы, освоение правил соревнований.

	Регулярное посещение занятий. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях.
Реферат*	Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферата не менее 15–20 страниц печатного текста. Текст реферата должен соответствовать названию темы, раскрывать основные аспекты проблемы, содержать изложение мнения авторов и своего суждения. Реферат должен иметь список используемой литературы не менее 3 источников.

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся:

размещены в СДО Moodle: http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4628

Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	**Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)** *Испытания (проводятся в контактной форме)*	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
1	Упражнения спортивно-технической подготовки	5 х 3б = 15 б.	5 х 5б = 25 б.
2	Упражнения общефизической подготовки	5 х 2б = 10 б.	5 х 5б = 25 б.
3	Участие в спортивных соревнованиях* - внутригрупповых, институтских – 5 б. - городских, региональных – 10 б. - всероссийских и выше – 15 б.	5 б.	20 б.
4	Посещаемость занятий (не менее 70% учебных занятий)	30 б.	30 б.
	Количество баллов для получения зачета (min-max)	**60 б.**	**100 б.**

* Обязательно участие во внутригрупповых соревнованиях. Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

Коды оцениваемых компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2. РПД)	Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций		
			Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
УК-7	Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1.); планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2.); соблюдает и пропагандирует нормы	*Знать*: основные термины и понятия ФКиС и ЗОЖ; основы техники выполнения упражнений по осваиваемым видам спорта; средства и методы развития основных физических качеств; правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; *уметь*: составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Участвует во внутригрупповых соревнованиях. Посещает 70%	Зачтено

	здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.); устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК 7.4.); определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)	упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни; применять правила соревнований в учебной группе; *владеть методами и средствами самосовершенствования по*: развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности; укреплению здоровья, оптимизации работоспособности; проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития; *владеть практическими навыками*: правильной техники выполнения упражнений, тактических действий, судейства в осваиваемом виде спорта или системе физических упражнений; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.		занятий и более. По общей сумме баллов студент набрал 60 и более баллов	
			Не освоено	Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Посещаемость менее 70%, пропуски занятий без уважительных причин. Не участвует в соревнованиях. По общей сумме баллов студент набрал менее 60 баллов.	Не зачтено

6.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

В каждом семестре для контроля студент должен выполнить 5 контрольных упражнений спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки, обязательными являются участие в соревнованиях на уровне группы и посещаемость занятий. Критериями оценки являются: активность на занятиях; качественный показатель (техника) выполнения упражнения; количественный результат выполнения упражнения; положительная динамика результатов выполнения упражнений.

6.2.1. Контроль спортивно-технической подготовленности
Настольный теннис

Контрольные упражнения по настольному теннису включают 5 упражнений: технические элементы игры, участие в соревнованиях и практика судейства в группе.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

№	Контрольные упражнения	Баллы

№ п/п						
	Первый год обучения	**3**	**3,5**	**4**	**4,5**	**5**
	Весенний семестр					
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки не ниже уровня глаз (жонглирование), кол-во раз	40	42	45	47	50
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз (жонглирование), кол-во раз	40	42	45	47	50
3.	Длинные и короткие подачи в заданные зоны, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
4.	Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера:					
	- справа и слева, кол-во раз из 10 ударов с каждой стороны (берется средне арифметический результат, но не менее 5 ударов с каждой стороны)	6	7	8	9	10
5.	Контрудары подрезкой по диагонали с подачи партнера:					
	- справа и слева, кол-во раз из 10 ударов с каждой стороны (берется средне арифметический результат, но не менее 5 ударов с каждой стороны)	6	7	8	9	10
	Второй год обучения	**3**	**3,5**	**4**	**4,5**	**5**
	Осенний семестр					
1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	50	52	55	57	60
2.	Длинные подачи с касанием мяча половины стола принимающего в зоне с отступом 20 см от дальнего края, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3	Удары и контрудары накатом справа в паре, кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
4	Удары и контрудары накатом слева в паре, кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
5	Удары и контрудары подрезкой справа в паре, кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
	Весенний семестр					
1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	55	65	70	75	80
2.	Подачи в заданную зону диаметром 50 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего накатом справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
4	Удары и контрудары подрезкой справа в паре, кол-во раз из 20 ударов	10-12	13-14	15-16	17-18	19-20
5	Судейство соревнований в группе, освоение правил соревнований: определения, подача, возврат, порядок игры, переигровка, очко, партия, встреча	1-2 ошибки, действия неуверенн ые	-	Небольшие неточности, действия правильные	-	Нет ошибок, действия правильные
	Третий год обучения	**3**	**3,5**	**4**	**4,5**	**5**
	Осенний семестр					
1.	Набивание мяча ракеткой поочередно: ладонная сторона – ребро ракетки, кол-во раз	10	12	13	14	15
2.	Подачи в заданную зону диаметром 40 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего накатом справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во	20	24	26	28	30

	раз из 30 ударов					
4.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего подрезкой справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 20 ударов	12	14	16	18	20
5	Участие в соревнованиях в группе	7 место и ниже	5-6 место	4 место	3 место	1-2 место
	Весенний семестр					
1.	Набивание мяча ракеткой поочередно: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона – ребро ракетки, кол-во раз	15	16-17	18	19	20
2.	Подачи в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9	10
3.	Уудары и контрудары накатом справа и слева по прямой и диагонали (восьмерка) в паре, кол-во раз из 30 ударов	20	24	26	28	30
4.	Удары подающего вправо и влево в углы стола и контрудары принимающего подрезкой справа и слева в середину стола (треугольник), кол-во раз из 30 ударов	20	24	26	28	30
5	Участие в соревнованиях в группе	7 место и ниже	5-6 место	4 место	3 место	1-2 место

Волейбол

Контрольные упражнения по волейболу включают 5 упражнений: технические элементы игры и практику судейства в группе.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

№	Контрольные упражнения	Баллы		
	Первый год обучения			
	Весенний семестр	**3**	**4**	**5**
1	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	средние	разной высоты	высокие
2	Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча	2 круга	3 круга	4 круга
3	Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку с продвижением вдоль сетки вправо и влево (16 передач)	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
4	Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	3	4	5
5	Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	3	4	5
	Второй год обучения			
	Осенний семестр	**3**	**4**	**5**
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	средние	разной высоты	высокие
2	Нижние передачи в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
3	Нападающий удар в паре через зону 3 с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	4	5	6
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара партнера с собственного подбрасывания (6 попыток)	3	4	5
5	Верхняя прямая подача в зону 6 (6 попыток)	4	5	6
	Весенний семестр	**3**	**4**	**5**

1	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	средние	разной высоты	высокие
2	Верхние передачи из зоны 3 в зону 2, прием обратно и передача в зону 4 (в тройках)	6-7	8	9-10
3	Нижние приемы мяча от сетки с подъемами вверх (5 попыток)	средние	разной высоты	высокие
4	Прием подачи в зоне 6 с передачей мяча в зону 3 в тройках (6 попыток)	4	5	6
5	Правила соревнований (обязанности судей и их жесты)	1-2 ошибки	Небольшие неточности	Нет ошибок
	Третий год обучения			
	Осенний семестр	**3**	**4**	**5**
1	Чередование верхних и нижних передач мяча над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	средние	разной высоты	высокие
2	Передача из зоны 3 в зону 2(4) для нападающего удара (6 попыток)	4	5	6
3	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	3	4	5
4	Подача в прыжке с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе	стабильные действия, 1-3 ошибки	стабильные действия, неточности	стабильные действия
	Весенний семестр	**3**	**4**	**5**
1	Прием мяча из зоны 3 и длинная передача мяча через сетку в площадку противника (6 передач)	4	5	6
2	Нападающий удар из зоны 2(4) во вторую линию (6 ударов)	4	5	6
3	Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток)	3	4	5
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе и в институте	стабильные действия, 1-2 ошибки	стабильные действия, неточночти	стабильные действия

6.2.2. Контроль общефизической подготовленности

Студенты выполняют контрольные тесты ОФП - 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;
- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища;
- положительная динамика выполнения упражнений по годам обучения.

Контрольные тесты общефизической подготовки для всех видов спорта

Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VII-X ступеней (возрастных группы от 18-19, 20-14, 25-29, 30-34 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 19 лет					Возрастная группа от 20 до 24 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	15,8	15,4	14,8	14,1	13,2	16,5	16,1	15,8	14,4	13,6
	или челночный бег 3х10 м (с)	8,5	8,2	8,0	7,7	7,1	8,7	8,5	8,2	7,9	7,4
2.	Бег на 3 км (мин, с)	16,10	15,50	15,20	14,10	12,20	16,00	15,40	14,50	13,20	12,0
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	155	160	165	175	185	144	153	162	171	180
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	12	15	5	7	9	13	16
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	22	25	32	43	20	24	27	33	45
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	14	19	35	-	-	20	26	44
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)	-2	0	+6	+8	+13	-2	0	+6	+8	+13
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	185	192	213	233	190	200	207	228	244
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	30	34	41	51	23	26	32	38	50

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возрастная группа от 25 до 29 лет					Возрастная группа от 30 до 34 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 60 м (с)	11,5	10,6	9,6	9,0	8,1	14,5	13,1	12,3	10,9	8,8
	Бег на 100 м (с)	16,5	16,1	15,3	14,6	13,9	-	-	-	-	-
	или челночный бег 3х10 м (с)	9,3	8,9	8,5	8,0	7,5	9,5	9,0	8,7	8,2	7,6
2.	Бег на 3 км (мин, с)	16,10	15,50	15,20	14,20	12,30	17,30	16,30	15,30	14,30	13,00
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	144	153	162	171	180	140	144	151	162	170
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	5	6	10	14	2	3	4	8	13
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	21	25	40	12	13	15	19	33
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	18	24	41	-	-	18	22	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)	-2	0	+5	+7	+12	-3	0	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	195	202	223	239	180	190	197	213	234
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	25	29	36	47	20	23	25	32	42

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Оценка в баллах									
		Возрастная группа от 18 до 19 лет					Возрастная группа от 20 до 24 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (с)	18,7	18,3	17,9	16,9	15,8	19,3	19,0	18,1	17,1	16,2
	или челночный бег 3х10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,6	8,1	9,7	9,3	9,0	8,8	8,2
2.	Бег на 1 км (мин, с)	-	-	-	-	-	5,30	5,00	4,35	4,15	4,00
	Бег на 2 км (мин, с)	14,00	13,30	12,20	11,05	9,40	14,50	14,25	13,25	12,15	10,40
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	130	140	150	160	170	126	135	144	153	162
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	10	14	20	5	7	9	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	8	12	17	5	7	9	13	18
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)	0	+5	+7	+9	+16	0	+5	+8	+11	+16
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	157	173	188	150	160	167	183	198
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	28	31	36	45	22	28	31	36	45

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возрастная группа от 25 до 29 лет					Возрастная группа от 30 до 34 лет				
		1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак	1	2	3 Б/знак	4 С/знак	5 З/знак
		Нормативы									
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 60 м (с)	13,0	12,0	11,4	10,5	9,8	15,0	14,1	13,1	12,1	10,5
	Бег на 100 м (с)	18,7	18,3	17,8	17,4	16,4	-	-	-	-	-
	или челночный бег 3х10 м (с)	9,9	9,6	9,3	9,0	8,7	10,3	9,9	9,6	9,3	8,9
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6,00	5,40	5,10	4,40	4,20	7,00	6,40	6,19	5,24	4,4
	Бег на 2 км (мин, с)	15,10	15,00	14,20	12,50	11,15	16,00	15,15	14,50	13,30	11,45
	или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м)	120	130	140	150	160	120	126	135	144	153
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	6	8	12	18	5	6	7	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	8	12	17	3	4	5	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)	0	+5	+7	+9	+14	0	+3	+5	+7	+13
Испытания (тесты) по выбору											
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	156	163	178	193	130	135	138	152	173
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	20	23	30	38	15	16	18	23	34

6.2.3. Участие в спортивных соревнованиях:

- 5 баллов – внутри института;
- 10 баллов – в районных;
- 15 баллов – в республиканских,
- баллы республиканских соревнований удваиваются при участии во всероссийских и международных соревнованиях.

6.2.4. Посещаемость занятий

Критерии оценки: 30 баллов – посещение 70% занятий и более. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 70% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

В соответствии с утвержденным учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия (ПЗ):
2 семестр – 30 ПЗ. Минимальное количество посещений – 21 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,5 балла.
3 семестр – 34 ПЗ. Минимальное количество посещений – 23 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,25 балл.
4 семестр – 42 ПЗ. Минимальное количество посещений – 30 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1 балл.
5 семестр – 26 ПЗ. Минимальное количество посещений – 18 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,7 балл.
6 семестр – 32 ПЗ. Минимальное количество посещений – 22 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 1,35 балла.

6.2.5. Альтернативные формы работы для студентов, пропустивших более 50% занятий по медицинским показаниям.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по медицинским показаниям, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы: **реферат и его защита с презентацией, участие в научных мероприятиях по профилю дисциплины.**

Реферат выполняется в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тема реферата выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы.

Примерные темы рефератов:

1. Закаливание солнцем и его значение для организма.
2. Закаливание воздухом и его значение для организма.
3. Закаливание водой и его значение для организма.
4. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Йога».
5. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Пилатес».
6. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Силовой тренинг».
7. Совершенствование отдельных физических качеств.
8. Совершенствование отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
9. Индивидуальная оздоровительная программа.
10. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
11. Производственная гимнастика с учетом будущей профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

60 баллов («зачтено») – работа соответствует всем требованиям написания и защиты реферата с презентацией.

1. Критерии оценки реферата:
- правильное оформление реферата,

- соответствие содержания реферата заявленной теме,
- раскрываются основные аспекты проблемы,
- содержит изложение мнения авторов и собственные суждения,
- методически грамотный подбор упражнений, мероприятий в приложениях,
- логичность сделанных выводов в соответствии с поставленными задачами.

Если реферат соответствует перечисленным критериям, то преподаватель дает допуск к его защите. В случае несоответствия критериям или недостаточно полноты содержания реферат отдается на доработку.

2. Критерии защиты реферата с презентацией:

- студент отвечает четко и всесторонне, раскрывает основные аспекты проблемы, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, обосновывает выводы и разъясняет их в логической последовательности.

Не оценивается – работа требует исправлений, доработок.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	Зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции УК-7 (УК-7.1-7.5)
Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1, 2, 3 курсов бакалавриата
Период проведения процедуры	Зимняя экзаменацонная сессия Летняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	Спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием по соответствующим видам спорта
Требования к банку оценочных средств	-
Описание проведения процедуры	В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректора СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов и больше». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена
Шкалы оценивания результатов	шкала оценивания результатов приведена в п. 6.1. РПД
Результаты процедуры	Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Печатные издания: наличие в НБ ТИ (ф) СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)
Основная литература			
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010 Гриф УМО РФ	17	
2	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/98630.html	-	ЭБС IPRbooks
3	Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html Рекомендовано УМС НИУ МГСУ	-	ЭБС IPRbooks
Дополнительная литература			
1	Акчурин, Н. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов : учебное пособие : / Н. А. Акчурин, А. А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 156 с. : ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577694	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
2	Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013. – 220 с. : табл., схем. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
3	Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям / Н. В. Мезенцева. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2012. – 118 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
4	Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие : / А. А. Гераськин, Б. П. Сокур, И. А. Рогов, Т. А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. : схем., табл., ил. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
5	Губа В.П. Волейбол в университете. Учебное пособие. 2009. Гриф УМО РФ	5	
6	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова, 2008. Гриф УМО РФ	1	

7	Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
8	Стрельченко, В.Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы : учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 119 с. : ил. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
9	Прокопенко Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Методические рекомендации к выполнению проверочных заданий дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений и специальностей (очной и заочной формы обучения). – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 48 с.		
10	Прокопенко Л.А. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». – ТИ (ф) СВФУ, 2020. – 16 с.		
11	Барчукова Г. В. Настольный теннис: учеб. пособие для студ. / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. - Москва: ТВТ Дивизион, 2008. - 187 с.	15	
12	Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студ. вузов / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - Москва: Академия, 2006. - 526 с.	1	
13	Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис: обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430429		ЭБС Университетская библиотека ONLINE
14	Начальное обучение игре в настольный теннис // Метод. пособ. для студентов нефизкультурных вузов. Казань, 2014. URL: http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4628		
15	Настольный теннис: правила соревнований. М., 2012, 43 с. URL: http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4628		

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»: http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=13208

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий*	Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень оборудования
1	Практические занятия	Спортивные залы с/к «Олимп»	Набор спортивного инвентаря и оборудования для настольного тенниса, волейбола общефизической подготовки

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка

Учебный год	Внесенные изменения	Преподаватель (ФИО)	Протокол заседания выпускающей кафедры (дата,номер), ФИО зав.кафедрой, подпись

В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.