МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**
Учебный план	44.03.05_2025_715.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Английский язык и Русский язык как иностранный
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**очная**
Общая трудоемкость	**0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 304
самостоятельная работа 24

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2, 4, 6, 3, 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	16 1/6		12 4/6		16 2/6		14		12 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Сам. работа									24	24	24	24
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Программу составил(и):
Старший преподаватель, Талпа Кирилл Васильевич

Рабочая программа дисциплины
Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2025 протокол № 2.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10.04.2025 протокол № 8

Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* Всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности, формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями.
1.2	*Задачи:* - воспитание у учащихся как духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений; - реализация личностно-ориентированного подхода к развитию обучающихся с целью создания мотивации к обучению; - рациональная организация учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья; - проведение контроля, за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов; - совершенствование индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки; - формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Основы военной подготовки

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ИД-1.УК-7: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
Знает практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни Умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, а также умеет применять на практике основные умения базовых и новых физкультурно-спортивных видов.
ИД-2.УК-7: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, навыками двигательных умений базовых и новых физкультурно-спортивных видов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. гимнастика						
1.1	Гимнастика /Пр/	2	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
1.2	Гимнастика /Пр/	3	18	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
1.3	Гимнастика /Пр/	4	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
1.4	Гимнастика /Пр/	5	18	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической

1.5	Гимнастика /Пр/	6	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
1.6	Гимнастика /Ср/	6	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. Легкая атлетика						
2.1	Легкая атлетика /Пр/	2	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
2.2	Легкая атлетика /Пр/	3	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
2.3	Легкая атлетика /Пр/	4	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
2.4	Легкая атлетика /Пр/	5	18	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
2.5	Легкая атлетика /Пр/	6	8	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
2.6	Легкая атлетика /Ср/	6	6	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Зимние виды спорта						
3.1	Зимние виды спорта /Пр/	2	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
3.2	Зимние виды спорта /Пр/	4	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
3.3	Зимние виды спорта /Пр/	6	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
3.4	Зимние виды спорта /Ср/	6	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
	Раздел 4. Спортивные игры						
4.1	Спортивные игры /Пр/	2	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
4.2	Спортивные игры /Пр/	3	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
4.3	Спортивные игры /Пр/	4	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
4.4	Спортивные игры /Пр/	5	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
4.5	Спортивные игры /Пр/	6	8	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	Нормативы по физической
4.6	Спортивные игры /Ср/	6	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Подвижные игры						
5.1	Подвижные игры Зачет /Пр/	2	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	на зачете
5.2	Подвижные игры Зачет /Пр/	3	16	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	на зачете
5.3	Подвижные игры Зачет /Пр/	4	12	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	на зачете
5.4	Подвижные игры Зачет /Пр/	5	14	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	на зачете
5.5	Подвижные игры Зачет /Пр/	6	8	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	на зачете
5.6	Подвижные игры /Ср/	6	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Общая физическая подготовка».
Фонд оценочных средств включает: примерный перечень оценочных средств, комплект тестовых заданий по физической подготовленности для юношей и девушек, комплект тестовых заданий по теоретической подготовленности по дисциплине «Общая физическая подготовка», примерная тематика рефератов.
Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Общая физическая

подготовка»
Проверка и оценка результатов выполнения задания.
Оценка «зачтено» ставится в случае успешного освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений.
Оценка «не зачтено» ставится в случае не освоения обучающимися учебного материала, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий программы, знания теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для основного и специального отделений.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Оценочное средство комплекс тестовых заданий

1 Адаптивная двигательная рекреация это -
А) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в смене вида деятельности;
Б) компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении;
В) совокупность движений, направленных на достижение определенной цели, то есть процесс многократного повторения определенной деятельности на фоне постоянного контроля ее эффективности;
Г) совокупность физиологических реакций, обеспечивающих приспособление строение и функций организма или его органа к изменению окружающей среды.
2. Институциональные черты адаптивной физической культуры - это А) выполнение функций только физического воспитания спорта;
Б) наличие инфраструктуры и адекватной материальной базы; В) наличие нормативно-правовой базы;
Г) формирование профессионального кадрового обеспечения.
3. Адаптивное физическое воспитание (образование) - это
А) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности;
Б) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;
В) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;
Г) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности спортсмена в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре;
4. К наглядным методам обучения относятся А) метод демонстраций;
Б) метод иллюстраций;
В) метод передачи информации;
Г) психорегулирующая тренировка.
5. Какие существуют уровни принципов адаптивной физической культуры А) общеметодические;
Б) социально-методические; В) социальные;
Г) специально-методические; Д) специально-социальные.
6. Как рассматривается подготовка к соревнованиям с точки зрения концепции адаптивной физической культуры
А) как врачебно-педагогический процесс; Б) как реабилитационный процесс;
В) как социально-адаптивный процесс; Г) как тренировочный процесс.
7. На каких областях знаний базируется адаптивная физическая культура А) коррекционной педагогике;
Б) медицине;
В) микробиологии;
Г) физической культуре.
8. Что составляет сущностную основу адаптивного спорта?
А) совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций; Б) соревновательная деятельность;
В) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в общении;
Г) удовлетворение потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе;
Д) целенаправленная подготовка к соревновательной деятельности.
9. Что такое адаптивная физическая реабилитация
А) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в повышенном напряжении;
Б) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях;
В) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства;
Г) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок а

10. Что такое аутогенная тренировка?
А) процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе;
Б) психорегулирующая тренировка;
В) система приемов самовнушения, специальных средств релаксации, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины;
Г) устные сообщения: отчеты, самоприказы, самооценки.

Ключ к ответам:1)б 2)б,в,г 3)б 4)а,б 5а,в,г 6а 7)а,б,г 8)б,д 9)г 10)б,в

Зачтено если студент выполнил 60 % и более заданий
Не зачтено если студент выполнил 59 % и менее заданий

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Оценочное средство тематика для реферата:
1.Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2.Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
3.Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
4.Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
5.Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
6.Этапный контроль в подготовке лыжников-гонщиков.
7.Текущий контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
8.Оперативный контроль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
9.Нормирование тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации.
10.Педагогический контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков различной квалификации.
11.Особенности методики проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками.
12.Классификация видов гимнастики.
13.История развития легкоатлетических видов.
14.История развития легкой атлетики в России.
15.Легкая атлетика в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях.
16.Основы техники спортивной ходьбы и бега.
17.Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.
18.Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.
19.Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.
20.Методика обучения технике легкоатлетических прыжков и метаний.
21.Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.
22.Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.
23.Техника безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях легкой атлетикой.
24.Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
25.Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
26.Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
27.Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
28.Спортивные игры на уроках физической культуры со школьниками разного возраста. Специфика задач, средств и методики обучения.
29.Классификация спортивных игр.
30.Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.
31.Возникновение, развитие баскетбола. Современное представление об игре.
32.Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх.
33.История возникновения и развития волейбола.
34.История возникновения и развития баскетбола.
35.История возникновения и развития гандбола.
36.История возникновения и развития футбола.
37.Принципы обучения в подвижных играх.
38.Основные средства обучения и тренировки в спортивных играх.
39.Система проведения соревнований и порядок проведения заседания судейской коллегии по спортивным играм.
40.Футбол. История развития и становления игры в России.
41.Правила в волейболе. Судейская бригада, обслуживающая встречу и их обязанности.
42.Волейбол. История становления и развития игры в России.
43.Баскетбол. История становления и развития игры в России.

Критерии оценки:
- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,
- оценка «незачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство сдача нормативов по физической подготовленности по дисциплине «Общая физическая подготовка» (форма оценки зачет):

юноши

Тесты, Результат 1 курс 2 курс 3 курс
2 сем 3 сем 4 сем 5 сем 6 сем
1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100
2. Бег 3000 м (мин, сек) 13.30 13:00 13:00 13:0 0 13:00
3.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг
собств. вес св. 80 кг 10 10 12 12 12
8 8 9 9 10
4.Прыжки в длину с места (см), 220
220 230 230 230
5.Отжимание от пола (кол-во раз) 30 30 35 35 35
6. бег на лыжах 5 км 30 мин 25 мин 23 мин

девушки
Тесты, результат 1 курс 2 курс 3 курс
2сем. 3 сем 4 сем 5 сем 6 сем
1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100
2.Бег 2000 м (мин, сек) 11.00
11:00 10:30 10:30 10:30
3.Отжимание от пола (кол-во раз) 12 12 14 14 15
4.Прыжки в длину с места (см)
170 175 180 180 180
5. бег на лыжах 3 км 21мин 20мин 19мин

Критерии оценки:
Зачтено Студент выполняет предложенные нормативы
Не зачтено Студент не выполняет предложенные нормативы

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Шулятьев В.М., Побыванец В.С.	Физическая культура студента.: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012	http://www.iprbookshop.ru/22227.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Кикоть В. Я., Барчуков И. С., Назаров [и др.] Ю. Н., Кикоть В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2020	https://www.iprbookshop.ru/123374.html
Л2.2	Носова Е. А., Логинов О. А., Дубенюк В. В., Шкарупа А. В.	Практикум по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в процессе самостоятельных занятий студентов: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020	https://www.iprbookshop.ru/118410.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.3	NVDA
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	MS WINDOWS
6.3.1.6	LibreOffice
6.3.1.7	РЕД ОС
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	презентация	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	**Назначение**	**Основное оснащение**
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин
207 А4	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ

Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.
Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.
Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:
- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой

методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.
Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).
В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.
Студены, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.
Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП
Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.
Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА
Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.
Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.
Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.
При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).
Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:
1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).
1. Титульный лист.
Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.
2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).
3. Введение. Обоснование выбора темы:
- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.
4. Основное содержание
- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки
5. Заключение:
- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.
6. Список использованной литературы:
В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском

языке, затем на иностранном.
7. Приложения.
В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.
Требования к оформлению текстового материала
Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210х297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.
Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.
Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.
Оформление ссылок на источники.
Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.
Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.
Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.
Работа по библиографическому поиску.
Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.
По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.
После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.
Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.
Библиографическое описание научно-методической литературы в списке
Критерии оценки:
- оценка «зачтено» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям,
- оценка «не зачтено» выставляется студентам, не выполнившим работу.

Задания в тестовой форме – это система заданий специфической формы, определённого содержания, возрастающей трудности, позволяющая объективно оценить структуру и качественно измерить уровень теоретической подготовленности студентов.
Цель тестирования – выявить уровень знаний студентов, оценить степень усвоения ими учебного курса и практического владения теоретическим материалом и определить на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы с ними, а также стимулировать активность их самостоятельной работы.
Преимуществом тестирования является то, что все студенты ставятся в равные условия, т. е. оценка их знаний становится объективной.
Тест позволяет определить, каков уровень усвоения знаний у того или иного студента, т.е. определить пробелы в обучении. А на основе этого идет коррекция процесса обучения, и планируются последующие этапы учебного процесса.
Тестирование широко используется в вузе для тренировочного, промежуточного и итогового контроля знаний, а также для обучения и самостоятельной работы студентов.
По типу ответов выделяют две группы тестовых заданий: открытой и закрытой формы.
Задания открытой формы относятся к наиболее распространенным формам учебных заданий. В заданиях открытой формы нет готовых ответов. Испытуемый должен самостоятельно дополнить недостающий элемент, свидетельствующий о знании соответствующего раздела темы. Само задание формируется в форме вопроса или высказывания.
Тестовые задания закрытой формы наиболее распространены в педагогике и психологии. Они сравнительно легко формулируются, хорошо понимаются тестируемыми.
Закрытые формы тестовых заданий содержат следующие конструктивные элементы:
- инструкцию;
- формулировку самого задания (предпочтительнее в утвердительной форме);
- варианты ответов;
- эталон.
Критерии оценки:
«Зачтено» – выполнение верно более 60% заданий.
«Не зачтено» – выполнение 59% и менее заданий верно.