Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета




А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.1 Общая физическая подготовка

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

**Авторы программы:**
Кандидат педагогических наук, доцент Калмыков Сергей Александрович
Кандидат педагогических наук, доцент Пятахин Анатолий Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 18

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 31

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 32

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 33

**1. Цели и задачи дисциплины**

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- организационно-методический
- педагогический
- рекреационный
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта) | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма |

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Очная (семестр) | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Общий курс физической подготовки | | | | | | | | + |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | + | + | + | + | + | + | |
| 3 | Физическая культура и спорт | + | | | | | | | |

**2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:**

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» изучается в 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

**3.Объем и содержание дисциплины**

3.1.Объем дисциплины:

| Вид учебной работы | Очная (всего часов) |
|---|---|
| **Общая трудоёмкость дисциплины** | **328** |
| Контактная работа | 192 |
| Практические (Практ. раб.) | 192 |
| Самостоятельная работа (СР) | 136 |
| Зачет | - |

3.2.Содержание курса:

| № темы | Название раздела/темы | Вид учебной работы, час. | | Формы текущего контроля |
|---|---|---|---|---|
| | | Практ. раб. | СР | |
| | | О | О | |
| 2 семестр | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей: - способность к реагированию; -способность к равновесию; -ориентационная способность | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 2 | Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных сустава | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества; упражнения со скакалкой; прыжковые упражнения с барьером; метания; полоса препятствий. | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 семестр | | | | |
| 5 | Общие сведения о дисциплине. Техника безопасности на занятиях. Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7 | Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | Обучение прикладным упражнениям.<br><br>Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 семестр | | | | |
| 9 | Развитие координационных способностей:<br>- способность к реагированию;<br>- способность к равновесию;<br>- ориентационная способность | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 10 | Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества; упражнения со скакалкой; прыжковые упражнения с барьером; метания; полоса препятствий. | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 12 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 семестр | | | | |
| 13 | Техника безопасности на занятиях Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции. | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 14 | Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции. | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 15 | Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 16 | Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 семестр | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 17 | Развитие координационных способностей:<br>- способность к реагированию;<br>-способность к равновесию;<br>-ориентационная способность | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 18 | Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах. | 8 | 5 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 19 | • Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества;<br>• упражнения со скакалкой;<br>• прыжковые упражнения с барьером; метания;<br>• полоса препятствий | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 20 | Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 7 семестр | | | | |
| 21 | Техника безопасности на занятиях<br>Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции. | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22 | Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции | 8 | 6 | Сдача контрольных нормативов; Сдача контрольных нормативов |
| 23 | Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. | 8 | 7 | Сдача контрольных нормативов |
| 24 | Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 8 | 7 | Сдача контрольных нормативов |

**Тема 1. Техника безопасности на занятиях**
**Развитие координационных способностей:**
**- способность к реагированию;**
**-способность к равновесию;**
**-ориентационная способность**
**(УК-7)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Челночный бег;

Упражнения на равновесие;

Упражнения на согласование-соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;

Упражнения на сохранение устойчивости позы в статических положениях тела;

Упражнения в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

Общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры, эстафеты. Полоса препятствий.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка теоретического материала по теме координационные способности человека.

**Тема 2. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных сустава (УК-7)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Развитие пассивной гибкости.

Развитие активной гибкости.

Упражнения у гимнастической стенки.

Упражнения на гибкость в парах.

Упражнения на гибкость в положениях сидя и лежа.

Статические упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры,эстафеты.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Подготовка теоретического материала по теме «Развитие пассивной и активной гибкости».

**Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества; упражнения со скакалкой; прыжковые упражнения с барьером; метания; полоса препятствий. (УК-7)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

- прыжковые шаги;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- прыжки со скакалкой и через барьеры;
- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;
- опорные прыжки;
- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;
- метание набивного мяча из положения сидя и стоя;
- метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;

Подвижные и спортивные игры.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Подготовка теоретического материала по теме «Развитие скоростно-силовых способностей»

**Тема 4. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений (УК-7)**

**Лекция.**

не предусмотрено

**Практическое занятие.**

Бег по дистанции.

Финиширование.

Бег на 3 – 5 км.

Распределение сил по дистанции, правильное дыхание

Тест Купера (12-минутное передвижение)

Составление комплексов общеразвивающих упражнений

**Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические сведения об основах техники бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

**Тема 5. Общие сведения о дисциплине. Техника безопасности на занятиях. Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Беседа по технике безопасности. Обучение технике низкого старта, технике стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Работа мышц в беге по дистанции. Динамика скорости в спринтерском беге. Эстафетный бег, бег на 60 и 100 м.

Подвижные игры, эстафеты

**Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка теоретического материала по теме «Спринтерский бег» в легкой атлетике. Судейство в легкой атлетике.

**Тема 6. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Обучение технике высокого старта. Бег по дистанции, финиширование.

Бег 500 м;

Бег 1000 м;

Бег 2000 м;

Эстафетный бег.

*Работа мышц в беге по дистанции. Динамика скорости в беге на средние дистанции.*

**Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка теоретического материала по теме «бег на средние дистанции».

**Тема 7. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Приседания и выпады

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на низкой перекладине (девушки).

Упражнения на пресс: планки, поднимание туловища, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног из положения виса на перекладине.

Кардио-упражнения.

Гиперэкстензии

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты

**Задания для самостоятельной работы.**

Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, мышц ног, мышц спины.

**Тема 8. Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Ходьба;

Бег;

Упражнения в равновесии;

Упражнения в лазании (лазание по канату в два и три приема);

Упражнения в перелазании и преодолении препятствий;

Упражнения в метании и ловле;

Упражнения в поднимании и переноске груза;

Простые прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

**Составление комплексов общеразвивающих упражнений**

**Задания для самостоятельной работы.**

Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения в лазании по канату в два и три приема. Простые прыжки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

**Тема 9. Развитие координационных способностей:**
**- способность к реагированию;**
**- способность к равновесию;**
**- ориентационная способность**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Челночный бег;

Упражнения на равновесие;

Упражнения на согласование-соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;

Упражнения на сохранение устойчивости позы в статических положениях тела;

Упражнения в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

Общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры, эстафеты. Полоса препя

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка теоретического материала по теме координационные способности человека.

**Тема 10. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Развитие пассивной гибкости.

Развитие активной гибкости.

Упражнения у гимнастической стенки.

Упражнения на гибкость в парах.

Упражнения на гибкость в положениях сидя и лежа.

Статические упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры,эстафеты.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Подготовка теоретического материала по теме «Развитие пассивной и активной гибкости».

**Тема 11. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения,**
**развивающие скоростно-силовые качества;**
**упражнения со скакалкой;**
**прыжковые упражнения с барьером; метания;**
**полоса препятствий.**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

- прыжковые шаги;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- прыжки со скакалкой и через барьеры;
- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;
- опорные прыжки;
- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;
- метание набивного мяча из положения сидя и стоя;
- метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;

Подвижные и спортивные игры.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Подготовка теоретического материала по теме «Развитие скоростно-силовых способностей»

**Тема 12. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Бег по дистанции.

Финиширование.

Бег на 3 – 5 км.

Распределение сил по дистанции, правильное дыхание

Тест Купера (12-минутное передвижение)

Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

**Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические сведения об основах техники бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

**Тема 13. Техника безопасности на занятиях**
**Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Беседа по технике безопасности. Обучение технике низкого старта, технике стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Работа мышц в беге по дистанции. Динамика скорости в спринтерском беге. Эстафетный бег, бег на 60 и 100 м.

Подвижные игры,эстафеты.

**Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка теоретического материала по теме «Спринтерский бег» в легкой атлетике. Судейство в легкой атлетике.

**Тема 14. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики.**
**Техника и тактика бега на средние дистанции.**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Обучение технике высокого старта. Бег по дистанции, финиширование.

Бег 500 м;

Бег 1000 м;

Бег 2000 м;

Эстафетный бег.

*Работа мышц в беге по дистанции. Динамика скорости в беге на средние дистанции.*

**Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка теоретического материала по теме «бег на средние дистанции».

**Тема 15. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Приседания и выпады

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на низкой перекладине (девушки).

Упражнения на пресс: планки, поднимание туловища, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног из положения виса на перекладине.

Кардио-упражнения.

Гиперэкстензии

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры,эстафеты

**Задания для самостоятельной работы.**

Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, мышц ног, мышц спины.

**Тема 16. Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Ходьба;

Бег;

Упражнения в равновесии;

Упражнения в лазании (лазание по канату в два и три приема);

Упражнения в перелазании и преодолении препятствий;

Упражнения в метании и ловле;

Упражнения в поднимании и переноске груза;

Простые прыжки. Подвижные игры,эстафеты.

**Составление комплексов общеразвивающих упражнений.**

**Задания для самостоятельной работы.**

Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения в лазании по канату в два и три приема. Простые прыжки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

**Тема 17. Развитие координационных способностей:**
**- способность к реагированию;**
**-способность к равновесию;**
**-ориентационная способность**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Челночный бег;

Упражнения на равновесие;

Упражнения на согласование-соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;

Упражнения на сохранение устойчивости позы в статических положениях тела;

Упражнения в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).
Общеразвивающие упражнения.
Подвижные игры,эстафеты. Полоса препятствий.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка теоретического материала по теме координационные способности человека.

**Тема 18. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах.**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Развитие пассивной гибкости.
Развитие активной гибкости.
Упражнения у гимнастической стенки.
Упражнения на гибкость в парах.
Упражнения на гибкость в положениях сидя и лежа.
Статические упражнения для развития гибкости.
Общеразвивающие упражнения.
Подвижные игры,эстафеты

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Подготовка теоретического материала по теме «Развитие пассивной и активной гибкости».

**Тема 19. • Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества;**
**• упражнения со скакалкой;**
**• прыжковые упражнения с барьером; метания;**
**• полоса препятствий**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

- прыжковые шаги;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг;
- прыжки со скакалкой и через барьеры;
- прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку;
- опорные прыжки;
- толкание набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперед-вверх и из-за головы;
- метание набивного мяча из положения сидя и стоя;
- метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность;

Подвижные и спортивные игры.

**Задания для самостоятельной работы.**

Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Подготовка теоретического материала по теме «Развитие скоростно-силовых способностей»

**Тема 20. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений (УК-7)**

**Практическое занятие.**

Бег по дистанции.

Финиширование.

Бег на 3 – 5 км.

Распределение сил по дистанции, правильное дыхание

Тест Купера (12-минутное передвижение)

Составление комплексов общеразвивающих упражнений

**Задания для самостоятельной работы.**

Теоретические сведения об основах техники бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

### Тема 21. Техника безопасности на занятиях Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции. (УК-7)

**Практическое занятие.**

Беседа по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта, техники стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Работа мышц в беге по дистанции. Динамика скорости в спринтерском беге. Эстафетный бег, бег на 60 , 100 м.и 200 м.

Подвижные игры, эстафеты.

**Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка теоретического материала по теме «Спринтерский бег» в легкой атлетике. Судейство в легкой атлетике.

### Тема 22. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции (УК-7)

**Практическое занятие.**

Обучение технике высокого старта. Бег по дистанции, финиширование.

Бег 500 м;

Бег 1000 м;

Бег 2000 м;

Эстафетный бег.

*Работа мышц в беге по дистанции. Динамика скорости в беге на средние дистанции.*

**Задания для самостоятельной работы.**

Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка теоретического материала по теме «бег на средние дистанции».

### Тема 23. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. (УК-7)

**Практическое занятие.**

Приседания и выпады

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание на низкой перекладине (девушки).

Упражнения на пресс: планки, поднимание туловища, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног из положения виса на перекладине.

Кардио-упражнения.

Гиперэкстензии

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты.

**Задания для самостоятельной работы.**

Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, мышц ног, мышц спины.

**Тема 24. Обучение прикладным упражнениям.**
**Составление комплексов общеразвивающих упражнений**
**(УК-7)**

**Практическое занятие.**

Ходьба;

Бег;

Упражнения в равновесии;

Упражнения в лазании (лазание по канату в два и три приема);

Упражнения в перелазании и преодолении препятствий;

Упражнения в метании и ловле;

Упражнения в поднимании и переноске груза;

Простые прыжки. Подвижные игры, эстафеты.

**Составление комплексов общеразвивающих упражнений.**

**Задания для самостоятельной работы.**

Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения в лазании по канату в два и три приема. Простые прыжки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

**4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях Развитие координационных способностей: - способность к реагированию; -способность к равновесию; -ориентационная способность | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 7.5 сек. и менее<br>15-19 баллов – 7.6-8.6<br>10-14 баллов – 8.7-9.7<br>Более 9.7 сек баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 8.3 сек и менее<br>15-19 баллов – 8.4-9.4<br>10-14 баллов – 9.5-10.5<br>Более 10.5 сек баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | Юноши:<br>10 баллов – 8.4 с. и менее<br>5-9 баллов – 8,5-9,4с.<br>1-4 баллов – 9,5-9,9 с.<br>Более 9,9 с. баллов не дает<br>Девушки:<br>10 баллов – 10,6 с. и менее<br>5-9 баллов –10,7-11,9с.<br>1-1 баллов – 12,0-12,9 с.<br>Более 12,9 с. баллов не дает |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных сустава | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 9 см и более<br>15-19 баллов – 5-8 см<br>10-14 баллов – 1-4 см<br>Менее 1 см баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 11 см и более<br>15-19 баллов – 7-10 см<br>10-14 баллов – 3-6 см<br>Менее 3 см баллов не дает |
| 3. | Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества; упражнения со скакалкой; прыжковые упражнения с барьером; метания; полоса препятствий. | Сдача контрольных нормативов | 15 | Юноши:<br>15 баллов – 220 см<br>8-14 баллов – 210 см<br>1-7 баллов – 200 см<br>Менее 200 см баллов не дает<br>Девушки:<br>15 баллов – 180 см<br>8-14 баллов – 170 см<br>1-7 баллов – 160 см<br>Менее 160 см баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – 130 раз<br>5-9 баллов – 100 раз<br>1-4 баллов – 70 раз<br>Менее 70 раз баллов не дает |
| 4. | Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | Сдача контрольных нормативов | 15 | Юноши:<br>15 баллов – 13.09 и менее<br>8-14 баллов – 13.10-14.19<br>1-7 баллов – 14.20 -14.50<br>Более 14.50 баллов не дает<br>Девушки:<br>15 баллов – 10.15 и менее<br>8-14 баллов – 10.16-11.00<br>1-7 баллов – 11.01-12.00<br>Более 12.00 баллов не дает |
| 5. | Посещаемость | | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий<br>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий<br>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий<br>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий<br>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются |
| 6. | Премиальные баллы | | 20 | 20 - баллов за участие в спартакиаде ТГУ им. Г.Р. Державина |
| 7. | Итого за семестр | | 100 | |

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Общие сведения о дисциплине. Техника безопасности на занятиях. Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 13,8 с. и менее<br>15-19 баллов –13,9-14,3с.<br>10-14 баллов –14,4- 14,9 с.<br>Менее 14,9 с. баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 16,4 с. и менее<br>15-19 баллов –16,5-16,9 с.<br>10-14 баллов –17,0- 17,4 с.<br>Менее 17,4 с. баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | Юноши:<br>10 баллов – 8.4 с. и менее<br>5-9 баллов –8,5-8,9с.<br>1-4 баллов –9,5- 9,9 с.<br>Менее 9,9 с. баллов не дает<br>Девушки:<br>10 баллов – 9,2 с. и менее<br>5-9 баллов –9,3-9,7с.<br>1-4 баллов –9,8с.-10,2<br>Менее 10,2 с. баллов не дает |
| 2. | Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 3.30<br>15-19 баллов – 3.31-3.50<br>10-14 баллов –3.51-4.10<br>Более 4.10 баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 2.05 и менее<br>15-19 баллов – 2.06-2.10<br>10-14 баллов –2.11-2.15<br>Более 2.15 баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – 130 раз<br>5-9 баллов – 100 раз<br>1-4 баллов – 70 раз<br>Менее 70 раз баллов не дает |
| 3. | Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. | Сдача контрольных нормативов | 15 | Юноши:<br>15 баллов – 9 раз<br>8-14 баллов – 5-8 раз<br>1-7 баллов – 1-4 раз<br>Менее 1 раза баллов не дает<br>Девушки:<br>15 баллов – 10 раз<br>8-14 баллов – 6-9 раз<br>1-7 баллов – 2-5 раз<br>Менее 2 раз баллов не дает |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Обучение прикладным упражнениям.<br><br>Составление комплексов общеразвивающих упражнений | Сдача контрольных нормативов | 15 | 15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение в два приема<br>8-14 баллов – студент выполняет упражнение с мелкими ошибками<br>1-7 баллов – студент выполняет упражнение со средними ошибками<br>Наличие грубых ошибок баллов не дает |
| 5. | Посещаемость | | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий<br>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий<br>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий<br>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий<br>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются |
| 6. | Премиальные баллы | | 20 | 20 - баллов за участие в спартакиаде ТГУ им. Г.Р. |
| 7. | Итого за семестр | | 100 | |

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Развитие координационных способностей:<br>- способность к реагированию;<br>- способность к равновесию;<br>- ориентационная способность | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 7.3 сек. и менее<br>15-19 баллов – 7.4-8.4<br>10-14 баллов – 8.5-9.5<br>Более 9.5 сек баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 8.1сек и менее<br>15-19 баллов – 8.2-9.2<br>10-14 баллов – 9.3-10.3<br>Более 10.3 сек баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | Юноши:<br>10 баллов – 8.2 с. и менее<br>5-9 баллов – 8,3-9,3 с.<br>1-4 баллов – 9,4-9,8 с.<br>Более 9,8 с. баллов не дает<br>Девушки:<br>10 баллов – 10,2 с. и менее<br>5-9 баллов –10,3-11,3с.<br>1-4 баллов – 11,4-12,4 с.<br>Более 12,4 с. баллов не дает |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 10 см и более<br>15-19 баллов – 5-9 см<br>10-14 баллов – 1-4 см<br>Менее 1 см баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 12 см и более<br>15-19 баллов – 8-11 см<br>10-14 баллов – 4-7 см<br>Менее 4 см баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – 130 раз<br>5-9 баллов – 100 раз<br>1-4 баллов – 70 раз<br>Менее 70 раз баллов не дает |
| 3. | Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества; упражнения со скакалкой; прыжковые упражнения с барьером; метания; полоса препятствий. | Сдача контрольных нормативов | 15 | Юноши:<br>15 баллов – 225 см<br>8-14 баллов – 215 см<br>1-7 баллов – 205 см<br>Менее 205 см баллов не дает<br>Девушки:<br>15 баллов – 185 см<br>8-14 баллов – 175 см<br>1-7 баллов – 165 см<br>Менее 165 см баллов не дает |
| 4. | Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | Сдача контрольных нормативов | 15 | Юноши:<br>15 баллов – 13.05 и менее<br>8-14 баллов – 13.06-14.15<br>1-7 баллов – 14.16 -14.46<br>Более 14.46 баллов не дает<br>Девушки:<br>15 баллов – 10.11 и менее<br>8-14 баллов – 10.12-10.56<br>1-7 баллов – 10.57-11.56<br>Более 11.56 баллов не дает |
| 5. | Посещаемость | | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий<br>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий<br>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий<br>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий<br>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются |
| 6. | Премиальные баллы | | 20 | 20 - баллов за участие в спартакиаде ТГУ им. Г.Р. |
| 7. | Итого за семестр | | 100 | |

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции. | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 13,7 с. и менее<br>15-19 баллов –13,8-14,2с.<br>10-14 баллов –14,3- 14,7 с.<br>Менее 14,7 с. баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 16,3 с. и менее<br>15-19 баллов –16,4-16,8с.<br>10-14 баллов –16,9-17,3 с.<br>Менее 17,3 с. баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | Юноши:<br>10 баллов – 8.3 с. и менее<br>5-9 баллов – 8,4-8,8с.<br>1-4 баллов – 8,7-9,1 с.<br>Менее 9,1 с. баллов не дает<br>Девушки:<br>10 баллов – 9,1 с. и менее<br>5-9 баллов – 9,2-9,6с.<br>1-4 баллов – 9,7с.-10,1<br>Менее 10,1 с. баллов не дает |
| 2. | Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции. | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 3.25<br>15-19 баллов – 3.26-3.46<br>10-14 баллов –3.47-4.07<br>Более 4.07 баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 2.00 и менее<br>15-19 баллов – 2.01-2.09<br>10-14 баллов –2.08-2.14<br>Более 2.14 баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – 130 раз<br>5-9 баллов – 100 раз<br>1-4 баллов – 70 раз<br>Менее 70 раз баллов не дает |
| 3. | Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. | Сдача контрольных нормативов | 15 | Юноши:<br>15 баллов – 10 раз<br>8-14 баллов – 6-9 раз<br>1-7 баллов – 2-5 раз<br>Менее 1 раза баллов не дает<br>Девушки:<br>15 баллов – 11 раз<br>8-14 баллов – 7-10 раз<br>1-7 баллов – 3-6 раз<br>Менее 3 раз баллов не дает |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4. | Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | Сдача контрольных нормативов | 15 | 15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение в два приема<br>8-14 баллов – студент выполняет упражнение с мелкими ошибками<br>1-7 баллов – студент выполняет упражнение со средними ошибками<br>Наличие грубых ошибок баллов не дает |
| 5. | Посещаемость | | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий<br>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий<br>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий<br>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий<br>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются |
| 6. | Премиальные баллы | | 20 | 20 - баллов за участие в спартакиаде ТГУ им. Г.Р. |
| 7. | Итого за семестр | | 100 | |

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Развитие координационных способностей:<br>- способность к реагированию;<br>-способность к равновесию;<br>-ориентационная способность | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 7.2 сек. и менее<br>15-19 баллов – 7.3-8.3<br>10-14 баллов – 8.4-9.4<br>Более 9.4 сек баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 8.0 сек и менее<br>15-19 баллов – 8.1-9.1<br>10-14 баллов – 9.2-10.2<br>Более 10.2 сек баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | Юноши:<br>10 баллов – 8.3 с. и менее<br>5-9 баллов – 8,4-8,8с.<br>1-4 баллов – 8,7-9,1 с.<br>Менее 9,1 с. баллов не дает<br>Девушки:<br>10 баллов – 9,1 с. и менее<br>5-9 баллов – 9,2-9,6с.<br>1-4 баллов – 9,7с.-10,1<br>Менее 10,1 с. баллов не дает |
| 2. | Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах. | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 11 см и более<br>15-19 баллов – 6-10 см<br>10-14 баллов – 1-5 см<br>Менее 1 см баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 13 см и более<br>15-19 баллов – 7-12 см<br>10-14 баллов – 3-8 см<br>Менее 3 см баллов не дает |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – 130 раз<br>5-9 баллов – 100 раз<br>1-4 баллов – 70 раз<br>Менее 70 раз баллов не дает |
| 3. | • Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества;<br>• упражнения со скакалкой;<br>• прыжковые упражнения с барьером; метания;<br>• полоса препятствий | Сдача контрольных нормативов | 15 | Юноши:<br>15 баллов – 230 см<br>8-14 баллов – 220 см<br>1-7 баллов – 210 см<br>Менее 210 см баллов не дает<br>Девушки:<br>15 баллов – 190см<br>8-14 баллов – 180см<br>1-7 баллов – 170см<br>Менее 170 см баллов не дает |
| 4. | Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | Сдача контрольных нормативов | 15 | Юноши:<br>15 баллов – 13.0 и менее<br>8-14 баллов – 13.01-14.10<br>1-7 баллов – 14.11 -14.41<br>Более 14.41 баллов не дает<br>Девушки:<br>15 баллов – 10.06 и менее<br>8-14 баллов – 10.06-10.50<br>1-7 баллов – 10.51-11.50<br>Более 11.50 баллов не дает |
| 5. | Посещаемость | | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий<br>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий<br>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий<br>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий<br>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются |
| 6. | Премиальные баллы | | 20 | 20 - баллов за участие в спартакиаде ТГУ им. Г.Р. |
| 7. | Итого за семестр | | 100 | |

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции. | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 13,6 с. и менее<br>15-19 баллов –13,7-14,1с.<br>10-14 баллов –14,2- 14,6 с.<br>Менее 14,6 с. баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 16,2 с. и менее<br>15-19 баллов –16,3-16,7с.<br>10-14 баллов –16,8- 17,2 с.<br>Менее 17,2 с. баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | Юноши:<br>10 баллов – 8.2 с. и менее<br>5-9 баллов –8,3-8,7с.<br>1-4 баллов –8,8- 9,2 с.<br>Менее 9,2 с. баллов не дает<br>Девушки:<br>10 баллов – 9,0 с. и менее<br>5-9 баллов –9,1-9,5с.<br>1-4 баллов –9,6с.-10,0<br>Менее 10,0 с. баллов не дает |
| 2. | Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции | Сдача контрольных нормативов | 20 | Юноши:<br>20 баллов – 3.20<br>15-19 баллов – 3.21-3.41<br>10-14 баллов –3.42-4.02<br>Более 4.02 баллов не дает<br>Девушки:<br>20 баллов – 1.55 и менее<br>15-19 баллов – 1.56-2.04<br>10-14 баллов –2.03-2.09<br>Более 2.09 баллов не дает |
| | | **Сдача контрольных нормативов(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – 130 раз<br>5-9 баллов – 100 раз<br>1-4 баллов – 70 раз<br>Менее 70 раз баллов не дает |
| 3. | Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме. | Сдача контрольных нормативов | 15 | Юноши:<br>15 баллов – 11 раз<br>8-14 баллов – 7-10 раз<br>1-7 баллов – 3-6 раз<br>Менее 3 раза баллов не дает<br>Девушки:<br>15 баллов – 12 раз<br>8-14 баллов – 8-11 раз<br>1-7 баллов – 4-7 раз<br>Менее 4 раз баллов не дает |
| 4. | Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений | Сдача контрольных нормативов | 15 | 15 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение в два приема<br>8-14 баллов – студент выполняет упражнение с мелкими ошибками<br>1-7 баллов – студент выполняет упражнение со средними ошибками<br>Наличие грубых ошибок баллов не дает |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. | Посещаемость | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий<br>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий<br>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий<br>1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий<br>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются |
| 6. | Премиальные баллы | 20 | 20 - баллов за участие в спартакиаде ТГУ им. Г.Р. |
| 7. | Итого за семестр | 100 | |

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

| 100-балльная система | Традиционная система |
|---|---|
| 50 - 100 баллов | Зачтено |
| 0 - 49 баллов | Не зачтено |

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

**Сдача контрольных нормативов**

Тема 1. Техника безопасности на занятиях
Развитие координационных способностей:
- способность к реагированию;
-способность к равновесию;
-ориентационная способность

Челночный бег (3 х 10)
(Ю) и (Д)
Бег 60 м

Тема 2. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных сустава
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье
(Ю) и (Д)

Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения,
развивающие скоростно-силовые качества;
упражнения со скакалкой;
прыжковые упражнения с барьером; метания;
полоса препятствий.

Прыжок в длину с места (Ю) и (Д)
прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

Тема 4. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Бег:
Юноши – 3000 м (мин. сек)

Девушки – 2000 м
(мин. сек)

Тема 5. Общие сведения о дисциплине. Техника безопасности на занятиях.
Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции

Бег 100 м (Ю) и (Д)
Бег 60 м

Тема 6. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики.
Техника и тактика бега на средние дистанции

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)
прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

Тема 7. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Подтягивание на высокой перекладине (Ю)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)

Тема 8. Обучение прикладным упражнениям.
Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Лазание по канату в два приема (Ю) и (Д)

Тема 9. Развитие координационных способностей:
- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность

Челночный бег (3 х 10)
(Ю) и (Д)
Бег 60 м

Тема 10. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (Ю) и (Д)
прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

Тема 11. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества;
упражнения со скакалкой;
прыжковые упражнения с барьером; метания;
полоса препятствий.

Прыжок в длину с места (Ю) и (Д)

Тема 12. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Бег:
Юноши – 3000 м

Девушки – 2000 м

Тема 13. Техника безопасности на занятиях

Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.

Бег 100 м (Ю) и (Д)

Бег 60 м

Тема 14. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на средние дистанции.

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Тема 15. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Подтягивание на высокой перекладине (Ю)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)

Тема 16. Обучение прикладным упражнениям. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Лазание по канату в два приема (Ю) и (Д)

Тема 17. Развитие координационных способностей:

- способность к реагированию;
-способность к равновесию;
-ориентационная способность

Челночный бег (3х10)

(Ю) и (Д)

Бег 60 м

Тема 18. Развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности в крупных суставах.

Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (Ю) и (Д)

прыжки через скакалку

(за одну минуту, количество раз)

Тема 19. • Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения, развивающие скоростно-силовые качества;

- упражнения со скакалкой;
- прыжковые упражнения с барьером; метания;
- полоса препятствий

Прыжок в длину с места (Ю) и (Д)

Тема 20. Развитие выносливости средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Бег:
Юноши – 3000 м

Девушки – 2000 м

Тема 21. Техника безопасности на занятиях
Развитие быстроты средствами легкой атлетики. Техника и тактика бега на короткие дистанции.

Бег 100 м (Ю) и (Д)
Бег 60м

Тема 22. Развитие скоростной выносливости средствами легкой атлетики.
Техника и тактика бега на средние дистанции

Бег 1000 м (Ю)

Бег 500 м (Д)
прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

Тема 23. Развитие силы. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Статические упражнения в изометрическом режиме.

Подтягивание на высокой перекладине (Ю)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)

Тема 24. Обучение прикладным упражнениям.
Составление комплексов общеразвивающих упражнений

Лазание по канату в три приема (Ю) и (Д)

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

**Типовые вопросы зачета (УК-7)**

не предусмотрено

**Типовые задания для зачета (УК-7)**

**Тестирование**

1. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
2. Прыжок в длину с места (см)

**4.3. Типовые задания для зачета**

1. Бег 100 и 1000 метров.

2. Лазание по канату в два и три приема. Подтягивание на высокой перекладине

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|---|---|---|
| «зачтено» (50 - 100 баллов) | УК-7 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма |
| «не зачтено» (0 - 49 баллов) | УК-7 | Не знает и не использует здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма |

**5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Витун В. Г., Кабышева М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602

2. Новиков, Ю. Н., Готовцев, Е. В., Яковенко, Ю. Н. Силовая подготовка : вариативная часть физической культуры. учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей. - 2025-03-01; Силовая подготовка. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 50 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/59130.html

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. - 2-е изд., стер.. - М.: КНОРУС, 2012. - 365 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.

5. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : Учебное пособие Для СПО. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 246 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/472705

6.2 Дополнительная литература:

1. Архипова Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения : учебно-методическое пособие. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017. - 79 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825

2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Теория и методика физической культуры и спорта. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - URL: https://www.iprbookshop.ru/85832.html

3. Махов, С. Ю. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие. - 2027-04-01; Теория и методика физической культуры. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. - 160 с. - URL: https://www.iprbookshop.ru/95431.html

6.3 Иные источники:

1. Электронная библиотека учебников для вузов - http://4du.ru/

2. Физкультура для всех - http://www.fizkultura-vsem.ru

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
Google Chrome
Office 2007, 2010, 2016
Opera
Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10
Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275
3. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru
4. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/

**Электронная информационно-образовательная среда**

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.