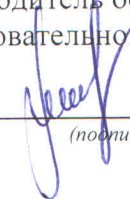


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Кафедра экологии, биологии и природных ресурсов

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы

  
Репина М.А.  
(подпись, расшифровка подписи)

"10" июня 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.О.03.ДВ.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и  
спорту

Б1.О.03.ДВ.01.05 Общая физическая подготовка

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: «География и туризм»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения: очная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск

2024 год

Рабочая программа дисциплины 1.0.03. .01.05

составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Программу составили:  
старшие преподаватели

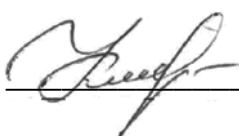
В.В. Корчигин

Н.Н. Зайцев

Д.С. Машичев

Рабочая программа дисциплины Б1.0.03.ДВ.01.05 Общая физическая подготовка утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта, протокол № 10 от «06» июня 2024 г.

Заведующий кафедрой

Физической культуры и спорта  / О.Р. Кокорина

## **1. Цель и задачи дисциплины (модуля).**

### **Целью дисциплины 1.0.03. .01.05**

является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины. 1.0.03. .01.05**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.**

Дисциплина бщая физическая подготовка является дисциплиной обязательной частью в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).**

**Профиль: География и туризм** является обязательной в объеме **174** академических часов для 1 курса, в **объеме 154** часов для 2 курса.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции, необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Общая физическая подготовка являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Пререквизиты дисциплины: Физическая культура в детском саду, физическая культура в средней школе, лекционный курс “Физическая культура и спорт”.

Постреквизиты дисциплины: Элективные дисциплины (модули) ФКиС на 1-2 семестре.

### 3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю).

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> значение физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке профессиональной деятельности; научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> рационально использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей;</p> <p><b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

#### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет зачетных единиц 174 академических часов для 1 курса.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	82	92	174
<b>Контактная работа:</b>	58	52	110
Лекции (Лек)	-	-	-
Практические занятия (ПР)	54	48	102
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	4	4	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	За	За	За
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>64</b>

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет зачетных единиц 154 академических часов для 2 курса.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	3 семестр	4 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	72	82	154
<b>Контактная работа:</b>	46	32	78
Лекции (Лек)	-	-	-
Практические занятия (ПР)	42	28	70
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	4	4	8
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	зачет	зачет	зачет
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>26</b>	<b>50</b>	<b>76</b>

#### 4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		контактная					
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	<b>Раздел 1 – легкая атлетика</b> - Общеразвивающие упражнения; - Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины; - Специальные упражнения на развитие силы; - Беговые упражнения.	1-2	-	34	-		контрольные нормативы
	<b>Раздел 2 - волейбол</b> -Общая физическая подготовка; -Специальная физическая	1-2	-	34	-		контрольные нормативы

	подготовка; -Техника игры в нападении; -Техника игры в защите; -Тактика игры в нападении; -Тактика игры в защите.						
	<b>Раздел 3 – баскетбол</b> - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Обучение технике игры в нападении; - Техника игры в защите; - Тактика игры в нападении; -Тактика игры в защите.	1-2	-	34	-		контрольные нормативы
	Зачет		-		-		контрольные нормативы
	итого:			102		<b>64</b>	

#### Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		контактная					
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятел ьная работа	
	<b>Раздел 1 – легкая атлетика</b> - Общеразвивающие упражнения; - Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины; -Специальные упражнения на развитие силы; - Беговые упражнения.	3-4	-	24	-		контрольные нормативы
	<b>Раздел 2 - волейбол</b>	3-4	-	24	-		контрольные нормативы

	-Общая физическая подготовка; -Специальная физическая подготовка; -Техника игры в нападении; -Техника игры в защите; -Тактика игры в нападении; -Тактика игры в защите.						
	<b>Раздел 3 – баскетбол</b> - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Обучение технике игры в нападении; - Техника игры в защите; - Тактика игры в нападении; -Тактика игры в защите.	3-4	-	22	-		контрольные нормативы
	Зачет		-		-		контрольные нормативы
	итого:			70		<b>76</b>	

### 4.3. Содержание разделов дисциплины

#### Раздел 1– Легкая атлетика

- Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером.
- Доступные двигательные действия.
- Упражнения для воспитания физического качества силы: с отягощением - гантели, набивные мячи; с сопротивлением упругих предметов - эспандеры, резиновые амортизаторы; с партнером; на тренажерах
- Упражнения для воспитания выносливости: упражнения и элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
- Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры.
- Упражнения для воспитания гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- Упражнения для воспитания ловкости: на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики.
- Упражнения для мышц спины обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных

позах, неправильным ортопедическим режимом. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими.

Прыжка в длину с места. Техника: отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения: подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, прыжки из различных исходных положений, прыжки на результат.

Беговые упражнения – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

## **Раздел 2 – Волейбол**

**Общая физическая подготовка:** развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).

**Специальная физическая подготовка:** современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

**Техника игры в нападении:**

- Стойка, передвижения, прыжок;
- Передача мяча двумя руками сверху;
- Подача мяча (нижняя, верхняя, прямая);
- Нападающий удар.

**Техника игры в защите:**

- Передача мяча двумя руками снизу;
- Прием мяча;
- Блокирование.

**Тактика игры в нападении:**

1. Индивидуальные действия:

- выбор места;
- тактика подачи;
- тактика передачи;
- нападающий удар.

2. Групповые действия:

- взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

**Тактика игры в защите:**

1. Индивидуальные действия:

- прием подачи;
- прием нападающих ударов;
- блокирование;
- страховка при приёме подач;
- страховка при нападающих ударах своих игроков;
- страховка при блокировании;
- страховка при приёме ударов.

2. Групповые и командные действия:

- система защиты «углом вперед»;
- система защиты «углом назад»

**Совершенствование:**

- учебные игры;
- специальные упражнения;
- соревновательная практика



### **Раздел 3 – Баскетбол**

**Специальная физическая подготовка:** современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

**Обучение технике игры в нападении:** Передвижение, повороты: (бег обычный и приставными шагами по прямой, зигзагообразный, по дугам, спиной вперёд и боком, с изменением направления, по зрительным и слуховым сигналам. Сочетание различных видов ходьбы, бега, прыжков и остановок. Прыжки на месте и в движении, с отталкиванием одной и двумя ногами, с поворотом на 90° и 180°, вверх, вперёд и в сторону; остановки; повороты). Ловля мяча (летящего на средней высоте, высоко, низко, после отскока от пола двумя и одной рукой). Передача мяча (двумя руками от груди, сверху; одной рукой от плеча, снизу, скрытые передачи (одной рукой за спиной, снизу назад, под рукой, над плечом). Броски в корзину: одной рукой от плеча (с места и в движении, в прыжке. Ведение – высокое и низкое, по прямой по дуге, по кругу, с изменением направления, скорости, высоты отскока, с переводом мяча перед собой и за спиной. Финты: без мяча, с мячом, имитация передачи мяча, имитация броска в корзину, имитация перехода на ведение (прохода).

**Техника игры в защите:** Стойка. Техника перемещений. Овладение мячом: выбивание, перехватывание мяча, вырывание, накрывание. Финты.

**Тактика игры в нападении:** Индивидуальные действия: выбор места и освобождение от опеки защитника, передача мяча, ведение, броски, финты. Групповые действия: заслоны, выполняемые игроками, действующими без мяча, действующими с мячом. Командные действия: быстрый отрыв, позиционное нападение (через центрального, произвольное).

**Тактика игры в защите:** Индивидуальные действия: против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия: переключение, проскальзывание, подстраховка. Командные действия: зонная защита, рассредоточенная защита, прессинг.

#### **4.4. Темы и планы практических/лабораторных занятий**

**Практическое занятие № 1.** Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Развитие скоростных качеств.

**Практическое занятие № 2.** Бег по виражу. Развитие скоростно-силовых способностей. ППФП - упражнения для воспитания правильной осанки.

**Практическое занятие № 3.** Техника высокого старта. Ускорение с хода 30 метров- 3 раза, максимальный темп. Развитие скоростной выносливости.

**Практическое занятие № 4.** Техника бега на средние дистанции – 1000 м. (девушки); 1500 м. (юноши). Развитие скоростной выносливости.

**Практическое занятие № 5.** Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. **Контроль: бег 100 метров (девушки, юноши).**

**Практическое занятие № 6.** Эстафетный бег (старт, бег в коридоре, передача эстафетной палочки, финиширование). Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Практическое занятие № 7.** Передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте и при беге на большой скорости. **Контроль: бег 400 метров (девушки, юноши).**

**Практическое занятие № 8.** **Контроль: бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши.** Бег по пересеченной местности. Развитие обще выносливости.

**Практическое занятие № 9.** Техники прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой. Равномерный бег 2000 метров.

**Практическое занятие № 10.** Техника кроссового бега. Развитие общей выносливости, работоспособности, усталости, утомления.

**Практическое занятие № 11.** Бег на дистанцию 100 метров. Развитие скоростных качеств. ППФП – упражнения на осанку, силу мышц рук, спины. Игра – «Волк во рву».

**Практическое занятие № 12.** Бег на дистанцию 400 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. ППФП – упражнения на осанку, мелкой мускулатуры рук, медленный бег с чередованием ходьбой до 20 минут.

**Практическое занятие № 13.** Техники прыжка в длину с места. Прыжки со скакалкой. Равномерный бег 2000 метров. **Контроль: прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.).**

**Практическое занятие № 14.** Бег по пересеченной местности. Развитие обще выносливости.

**Практическое занятие № 15.** Эстафетный бег (старт, бег в коридоре, передача эстафетной палочки, финиширование). Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Практическое занятие № 16.** Инструктаж по технике безопасности. Тестирование уровня физических и координационных способностей.

**Практическое занятие № 17.** Стойки. Передвижения. Верхняя передача мяча. Развитие скоростных качеств. ППФП – суставная гимнастика, упражнения для мелкой мускулатуры рук и пальцев.

**Практическое занятие № 18.** Прием и передача мяча сверху двумя руками. Развитие гибкости.

**Практическое занятие № 19.** Нижний прием и передача мяча. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.

**Практическое занятие № 20.** Нижняя (верхняя) прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. ППФП – упражнения для формирования правильной осанки.

**Практическое занятие № 21.** Прием мяча двумя руками снизу.

Эстафеты с прыжками. Развитие прыгучести.

**Практическое занятие № 22.** Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств – сила мышц пресса (контроль-сгибание-разгибание туловища из положения сидя, ноги согнуты, фиксированы).

**Практическое занятие № 23.** Нападающий удар. Развитие координационных способностей.

**Практическое занятие № 24.** Блокирование. Развитие быстроты и ловкости.

**Практическое занятие № 25.** Передача мяча за спину. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Практическое занятие № 26.** подача мяча через сетку (верхняя, нижняя). Развитие скоростно – силовых качеств.

**Практическое занятие № 27.** Нападающий удар через сетку после верхней передачи мяча. Передачи мяча в парах. Развитие координации.

**Практическое занятие № 28.** Техника нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости.

**Практическое занятие № 29.** Техника защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 30.** Индивидуальные действия в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 31.** Индивидуальные действия в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 32.** Игровые навыки. Техника приема и передачи мяча. Контрольные игры. Развитие специальных качеств волейболиста.

**Практическое занятие № 33.** Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебная игра.

**Практическое занятие № 34.** Совершенствование нижнего и верхнего приема мяча. Учебная игра.

**Практическое занятие № 35.** Технические приемы игры в волейбол. Развитие координации движений и ловкости, чувства мяча.

**Практическое занятие № 36.** Верхний и нижний прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие прыгучести.

**Практическое занятие № 37.** Повторение техники приема мяча и верхней передачи. Развитие специальной выносливости. Учебная игра.

**Практическое занятие № 38.** Техника выполнения группового блокирования. Развитие скоростно – силовых качеств.

**Практическое занятие № 39.** Сочетание технических приемов в игре волейбол. Игровые навыки. Учебная игра.

**Практическое занятие № 40.** Совершенствование техники нападающего удара. Нижняя передача мяча в парах. Учебная игра. **Контроль:** тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

**Практическое занятие № 41.** Совершенствование техники блокирования. Нижняя и верхняя подача мяча. Учебная игра.

**Практическое занятие № 42.** Повторение техники нападения – стойки, передвижения, подача мяча, верхняя передача мяча, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости. Учебная игра.

**Практическое занятие № 43.** Повторение техники защиты – прием мяча, нижняя передача мяча, блокирование. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. Учебная игра. **Контроль:** прыжок в длину с места (см).

**Практическое занятие № 44.** Повторение и закрепление индивидуальных действий в нападении. Выбор места. Тактика подачи, передачи, нападающий удар. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств.

**Практическое занятие № 45.** Повторение и закрепление индивидуальных действий в защите. Прием нападающих ударов. Одиночное блокирование. Самостраховка блокирующего. ППФП - развитие специальной выносливости, координационных качеств. **Контроль:** поднимание туловища из положения лежа, на спине, ноги согнуты, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).

**Практическое занятие № 46.** Способы передвижения, остановок, поворотов, броски с близкого расстояния. Развитие координационных способностей.

**Практическое занятие № 47.** Овладение мячом. Передача и ловля мяча летящего на разной высоте. Развитие быстроты и ловкости. **Контроль:** Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).

**Практическое занятие № 48.** Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении. Развивать двигательные качества, координацию, силу.

**Практическое занятие № 49.** Правила игры. Ведение мяча. Двойной шаг. Развитие быстроты и координационных способностей.

**Практическое занятие № 50.** Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Развитие специальных качеств баскетболиста.

**Практическое занятие № 51.** Техника броска одной рукой в движении после выполнения двух шагов. Штрафной бросок. **Контроль:** Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.

## **5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения**

### **Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры - основное средство физического воспитания.
22. Физическое качество - быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта - сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

## 6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	<b>Легкая атлетика</b> - Общеразвивающие упражнения; - Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины; - Специальные упражнения на развитие силы; - Беговые упражнения.	Практическое занятие	Личностно - ориентированная технология
2.	<b>Волейбол</b> - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Техника игры в нападении; - Техника игры в защите; - Тактика игры в нападении; - Тактика игры в защите.	Практические занятия	Здоровьесберегающая технология
			Игровая технология
			Соревновательная технология
3.	<b>Баскетбол</b> - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка; - Обучение технике игры в нападении; - Техника игры в защите; - Тактика игры в нападении; - Тактика игры в защите.	Практическое занятие	Здоровьесберегающая технология
			Игровая технология
			Соревновательная технология

**7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

Форма контроля (тесты)	Девушки	Баллы	Юноши
	1 курс		1 курс
1. Бег на дистанции 100 метров (сек)	16.6	5	13.6
	16.8	4	13.8
	17.0	3	14.0
	17.2	2	14.2
	17.4	1	14.4
2. Бег на дистанцию 400 метров (сек)	1.24	5	1.10
	1.26	4	1.12
	1.28	3	1.13
	1.30	2	1.14

	1.32	1	1.15
3. Бег на дистанцию 2000 метров – девушки; 3000 метров – юноши (мин., сек)	10.40	.5	13.20
	10.50	4	13.30
	11.00	3	13.40
	11.10	2	13.50
	11.20	1	14.00
4. Прыжок в длину с места (см).	185	5	240
	180	4	235
	175	3	230
	170	2	225
	165	1	220
5. Прыжки со скакалкой (кол-во раз в одну минуту)	150	5	150
	145	4	145
	140	3	140
	135	2	135
	130	1	130
6. Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола (кол-во раз) – девушки, подтягивание на высокой перекладине из виса – юноши.	20	5	45
	18	4	40
	16	3	36
	14	2	32
	12	1	28
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы, руки за головой (кол-во раз за одну минуту).	48	5	52
	44	4	50
	40	3	48
	38	2	46
	36	1	44
8. Подъем ног до прямого угла из положения, лежа на спине, руки за головой (кол-во раз).	60	5	60
	55	4	55
	50	3	50
	45	2	45
	40	1	40
9. Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).	14	5	11
	13	4	10
	12	3	9
	11	2	8
	10	1	7

## 8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
Посещение практических занятий	0	52	
Контрольные нормативы	0	50	
Контрольная работа	0	100	
Участие и судейство соревнований	0	10	

Промежуточная аттестация (указать форму)			
<b>Итого за семестр</b> (дисциплину) зачёт/зачёт с оценкой/экзамен			100 баллов

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### **9.1. Основная литература**

1. Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.
2. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91470.html>.
3. Легкая атлетика. Учебное пособие Быченков С.В., Крыжановский С.Ю. 2019, Ай Пи Ар Медиа.
4. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94698.html>.

### **9.2. Дополнительная литература**

1. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>.
2. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87205.html>.
3. Замчевская, Е. С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе : учебное пособие / Е. С. Замчевская. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 65 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:



<http://www.iprbookshop.ru/80418.html>.

4. Подвижные игры. Учебное пособие Шалаев О.С., Мишенькина В.Ф., Эртман Ю.Н., Ковыршина Е.Ю. 2019, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.

5. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафощин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94698.html>.

6. Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 100 с. — ISBN 978-5-9500178-3-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74294.html>.

### **9.3. Периодические издания**

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - [https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy\\_zhurnal\\_nauka\\_i\\_sport\\_sovremennye\\_tendentsii/](https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/)
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - [www.physicaltherapyinsport.com/](http://www.physicaltherapyinsport.com/)

### **9.4. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935).
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661).
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351).
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351).
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351).
6. Microsoft Internet Security & Acceleration Server Standard Edition 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549).
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN,

- (бессрочная), (лицензия 60939880).
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880).
  9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13.
  10. ABBYY FineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD).
  11. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014.
  12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
  13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13
  14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

### **9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; сахгу.рф
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com <http://polpred.com/>
8. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)
9. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
10. 3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
11. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
12. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
13. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
14. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
15. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
16. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
17. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>

## **10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи

с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;

- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные практические занятия по ОФП проводятся - в спортивном зале № 1 (ул. Ленина, 290), зале №2 (ул. Пограничная, 68).

Волейбольный зал (с площадкой 18х9м). Волейбольная сетка. Баскетбольный зал (с площадкой 28х15м). Баскетбольные щиты с кольцами.

Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, гантели, мячи волейбольные, баскетбольные.

***К рабочей программе прилагаются:***

**Приложение 1** - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю) *(разрабатывается в виде отдельного документа);*

**Приложение 2** - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

*(Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) могут быть представлены в виде изданных печатным и (или) электронным способом методических разработок со ссылкой на адрес электронного ресурса в виде рекомендаций обучающимся по изучению разделов и тем дисциплины (модуля) указанием глав, разделов, параграфов, задач, заданий, тестов и т.п. из рекомендованного списка литературы.)*

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

*(Изменения и дополнения в РПД вносятся ежегодно и оформляются в данной форме. Изменения вносятся заменой отдельных листов (старый лист при этом цветным маркером перечеркивается, а новый лист с изменением степлером прикалывается к рабочей программе (хранится на кафедре), в электронной форме РПД должна быть актуализированной всегда, т.е. с внесенными изменениями.*

*При наличии большого количества изменений и поправок, затрудняющих понимание, возникших в связи с изменением нормативной базы ВО и другим причинам, проводится полный пересмотр РПД (т.е. выпускается новая РПД), которая проходит все стадии проверки и утверждения).*

в рабочей программе (модуле) дисциплины \_\_\_\_\_  
(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности) \_\_\_\_\_

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 1.1. ....;
- 1.2. ....;
- ...
- 1.9. ....

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 2.1. ....;
- 2.2. ....;
- ...
- 2.9. ....

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 3.1. ....;
- 3.2. ....;
- ...
- 3.9. ....

Составитель  
дата

подпись

расшифровка подписи

Зав. кафедрой

подпись

расшифровка подписи