

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
Г.П. Малявко

« 20 » 05 2020 г.

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

рабочая программа дисциплины **Общая физическая подготовка**

Закреплена за кафедрой Физической культуры и спорта

Направление подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Профиль Технология мяса и мясных продуктов

Квалификация Бакалавр

Форма обучения заочная

Общая трудоемкость

Часов по учебному плану 328

Брянская область  
2020

Программу составил(и):

к.п.н., доцент Петраков М.А.

  
\_\_\_\_\_

ст. преподаватель Роганков С.И.

  
\_\_\_\_\_

Рецензент:

ст. преподаватель Воробьев А.И.

  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г., №199

Разработана на основании учебного плана 2020 года набора

Направление подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Профиль Технология мяса и мясных продуктов

утвержденного учёным советом вуза от 19.05.2020г. протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
физической культуры и спорта

Протокол от 20.05.2020г., № 8.

Зав. кафедрой Петраков М.А.

  
\_\_\_\_\_

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Формирование физической подготовки студента как системного и интегративного качества личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Блок ОПОП ВО: **Б1.ОД.ДВ.01.01**

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

В процессе изучения дисциплины на основе ОФП студент опирается на требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры среднего общего и специального образования:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для последующих базовых дисциплин: физическая культура и спорт; элективные дисциплины по физической культуре и спорту безопасность жизнедеятельности.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:** принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности

**Уметь:** самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

**Владеть:** методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

**3.1. Знать:**

- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности.



## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции
<b>Раздел 1. Практический</b>				
1	Легкая атлетика /Пр/	1/1	10	ОК-8
2	Спортивные игры /Пр/	1/1	10	ОК-8
3	Гимнастика /Пр/	1/1	10	ОК-8
4	Закрепление материала /Пр/	1/1	1,85	ОК-8
5	Контактная работа при подготовке к зачёту /К/	1/1	0,15	ОК-8
6	Специализация /Пр/	2/1	32	ОК-8
7	Спортивные игры /Пр/	2/1	20	ОК-8
8	Гимнастика /Пр/	2/1	12	ОК-8
9	Легкая атлетика /Пр/	2/1	14	ОК-8
10	Закрепление материала /Пр/	2/1	1,85	ОК-8
11	Контактная работа при подготовке к зачёту /К/	2/1	0,15	ОК-8
12	Легкая атлетика /Пр/	3/2	16	ОК-8
13	Спортивные игры /Пр/	3/2	14	ОК-8
14	Гимнастика /Пр/	3/2	16	ОК-8
15	Закрепление материала /Пр/	3/2	1,85	ОК-8
16	Контактная работа при подготовке к зачёту /К/	3/2	0,15	ОК-8
17	Специализация /Пр/	4/2	26	ОК-8
18	Спортивные игры /Пр/	4/2	6	ОК-8
19	Гимнастика /Пр/	4/2	12	ОК-8
20	Легкая атлетика /Пр/	4/2	14	ОК-8
21	Закрепление материала /Пр/	4/2	1,85	ОК-8
22	Контактная работа при подготовке к зачёту /К/	4/2	0,15	ОК-8
23	Специализация /Пр/	5/3	24	ОК-8
24	Легкая атлетика /Пр/	5/3	12	ОК-8
25	Спортивные игры /Пр/	5/3	6	ОК-8
26	Гимнастика /Пр/	5/3	4	ОК-8
27	Закрепление материала /Пр/	5/3	1,85	ОК-8
	Контактная работа при подготовке к зачёту /К/	5/3	0,15	ОК-8
28	Специализация /Пр/	6/3	30	ОК-8
29	Спортивные игры /Пр/	6/3	4	ОК-8
30	Гимнастика /Пр/	6/3	10	ОК-8
31	Легкая атлетика /Пр/	6/3	14	ОК-8
32	Закрепление материала /Пр/	6/3	1,85	ОК-8
33	Контактная работа при подготовке к зачёту /К/	6/3	0,15	ОК-8

Реализация программы предполагает использование традиционной и активной форм обучения на практических занятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p><b><i>Легкая атлетика.</i></b>                      Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.                      Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	80
2.	<p><b><i>Спортивные игры.</i></b>                      Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.                      Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведение мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещения защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивания мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.                      Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.                      Футбол.                      Настольный теннис.                      Бадминтон.</p>	60
3.	<p><b><i>Гимнастика.</i></b>                      Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.                      Включает в себя элементы современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>	64
4.	<p><b><i>Специализация.</i></b></p>	112

	Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.	
5.	<b>Закрепление материала.</b> Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.	12
6.	<b>Лыжный спорт.*</b> Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.	
	<b>Всего:</b>	328

\*Занятия лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные.

*Примечание:* количество часов, отводимых на каждый раздел, может варьировать, за счет увеличения часов в одном и сокращения в другом. Это определяется материально-техническими условиями спортивной базы для занятий и комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов и др.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Приложение №1

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Рекомендуемая литература

<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л1.1	Тычинин Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. <a href="http://www.iprbookshop.ru/70821.html">http://www.iprbookshop.ru/70821.html</a>		ЭБС IPRbooks
Л1.2	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М. Я.	М.: КноРус, 2016.	10
Л1.3	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М. Я.	М.: КноРус, 2013.	5
Л1.4	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича.	М.: Гардарики, 2010.	15
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л2.1	Кузнецов В. С.	Физическая культура: учебник / Кузнецов В. С.	М.: Кнорус, 2015.	1

Л2.2	Холодов Ж. К.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)	М.: Академия, 2013.	1
Л2.3	Холодов Ж. К.	Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	М.: Академия, 2010.	2
Л2.4	Евсеев Ю. И.	Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Евсеев Ю. И., рец.: А. Г. Трушкин, Н. К. Ковалев - (Высшее образование)	Ростов н/Д: Феникс, 2004.	1

### 6.1.3 Методические указания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л3.1	Петраков М.А.	Общая физическая подготовка в вузе: учебно-методическое пособие / Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
Л3.2	Прудников С.Н.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Прудников С.Н., Галкин А.А., Якуткина И.В.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
Л3.3	Молчанов В.П.	Волейбол. Основы техники и методика обучения игры для студентов непрофильного вуза: учебно-методическое пособие / Молчанов В.П., Морозов С.В., Прудников С.Н.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
Л3.4	Якуткина И.В.	Лыжная подготовка студентов в вузе: учебно-методическое пособие / Якуткина И.В., Галкин А.А., Воробьев А.И., Прудников С.Н.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

№	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.	<a href="http://mon.gov.ru">http://mon.gov.ru</a>
2.	Официальный сайт Министерства здравоохранения РФ.	<a href="https://www.rosminzdrav.ru">https://www.rosminzdrav.ru</a>
3.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire).	<a href="http://fisu.net">http://fisu.net</a>
4.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>
5.	Спортивная Россия – отраслевая информационная сеть.	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>
6.	Российский Студенческий Спортивный Союз.	<a href="http://www.studsport.ru">http://www.studsport.ru</a>
7.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования.	<a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/</a>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал №1, Спортивный зал №2, Лыжная база, Стадион, Хоккейный корт, Шахматный клуб, Конноспортивная база. Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций.	Оснащены необходимым инвентарем
---	---------------------------------

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

Профиль: Технология мяса и мясных продуктов

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Форма промежуточной аттестации: зачет

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

### 2.1. Компетенции, закрепленные за дисциплиной ОПОП ВО

Изучение дисциплины «*Общая физическая подготовка*» направлено на формировании следующих компетенций:

#### общекультурных компетенций (ОК)

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 2.2. Процесс формирования компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка»

№ раздела	Наименование раздела	З.	У.	Н.
		1	1	1
1	Практический.	+	+	+

Сокращение:

З. - знание;

У. - умение;

Н. - навыки.

### 2.3. Структура компетенций по дисциплине «Общая физическая подготовка»

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности.	Практические занятия раздела № 1	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	Практические занятия раздела № 1	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	Практические занятия раздела № 1

### 3. ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

#### 3.1. *Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Общая физическая подготовка»*

Карта оценочных средств промежуточной и итоговой аттестации дисциплины, проводимой в форме зачета

№ п/п	Раздел дисциплины	Этапы формирования компетенций (семестр/курс)	Контролируемые компетенции	Оценочное средство
1	Практический (учебно-тренировочные занятия по видам спорта, ППФП, адаптивные виды спорта)	1, 2/1 3, 4/2 5, 6/3	ОК-8	* Тесты по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

\* Условием допуска к зачетным упражнениям по практическому (учебно-тренировочному) разделу программы является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья занимаются адаптивной физической культурой, адаптивным спортом (шашки, шахматы, настольный теннис, дартс и др.), выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.

#### **Критерии оценки компетенций**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Уставом Университета, Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов по программам ВО. Промежуточная аттестация по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с рабочим учебным планом в 1-6 семестрах в форме зачета. Студент допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

#### ***Формы текущего контроля успеваемости, промежуточных и итоговых аттестаций сформированности компетенции***

Текущий контроль успеваемости производится при помощи тестовых заданий по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке. Обязательно учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата по избранному виду спорта, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ППФП). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций  
на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		традиционная	баллы	
Знает	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности (ОК-8)	зачтено	50-80	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Посещаемость занятий – 90-100%
Умеет	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (ОК-8)			
Владеет	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий (ОК-8)			
Знает	принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности (ОК-8)	не зачтено	0-49	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные

Умеет	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (ОК-8)			нормативы выполнены с грубыми ошибками, ниже оценки «удовлетворительно», либо совсем не выполнены.
Владеет	методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий (ОК-8)			

### **3.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

#### **Темы рефератов по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

1. Легкая атлетика. История возникновения и развития легкой атлетики. Правила соревнований.
2. Техника бега. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег.
3. Техника прыжков. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
4. Техника метаний. Метание гранаты.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами легкой атлетики.
6. Футбол. История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены.
7. Правила соревнований по футболу.
8. Техника игры в футбол (передвижения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки; удары по мячу: ногой, головой; ведение мяча; обманные движения (финты); прием мяча (остановка).
9. Тактика игры в футбол
10. Общая физическая и специальная физическая подготовка футболиста.
11. Баскетбол. История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены.
12. Правила соревнований по баскетболу.
13. Техника перемещений в баскетболе (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).

14. Техника нападения в баскетболе (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски). Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).
15. Тактика игры в баскетболе (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия).
16. Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста.
17. Волейбол. История возникновения и развития волейбола. Ведущие спортсмены.
18. Правила соревнований по волейболу.
19. Техника перемещений (ходьба; бег; скачок). Поддачи (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая). Передачи (вперед; назад). Нападающий удар. Прием мяча (снизу двумя руками; снизу одной рукой). Блок.
20. Тактика игры в волейбол (тактика защиты; тактика нападения).
21. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста.
22. Аэробика. История возникновения и развития аэробики.
23. Методические особенности занятий аэробикой.
24. Самоконтроль на занятиях аэробикой.
25. Виды аэробики. Стретчинг в аэробике.
26. Комплексы силовых упражнений без отягощений и с отягощениями.
27. Общая физическая и специальная физическая подготовка в аэробике.
28. Атлетическая гимнастика. История возникновения и развития атлетической гимнастики.
29. Методические особенности занятий с отягощениями.
30. Использование тренажеров в атлетической гимнастике.
31. Комплексы упражнений для мышц рук, груди, живота, спины, ног. Комбинированные комплексы.
32. Общая физическая и специальная физическая подготовка в атлетической гимнастике.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
34. Частные методики адаптивной физической культуры.
35. Адаптивные виды спорта.

### **Требования к реферату**

1. Написание реферата по дисциплине «Общая физическая подготовка» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт – размер 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
  - титульный лист;
  - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
  - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
  - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
  - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

### **Критерии оценки:**

Оценка «**зачтено**» по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований

написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

**Тесты для оценки умений и навыков  
по общей физической подготовленности (ОФП)  
1 курс**

**Девушки**

Тесты	Оценка / результат		
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Поднимания туловища (раз)	35-44	45-54	55 и >
Бег, 100 м	17,8-17,1	17,0-16,1	16,0 и <
Бег, 2000 м	11,45-11,16	11,15-10,46	10 м 45 с и <
Прыжок в длину (см)	160-169	170-179	180 и >

**Юноши**

Тесты	Оценка / результат		
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Подтягивание (раз)	9-11	12-14	15 и >
Бег, 100 м	14,0-13,7	13,6-13,3	13,2 и <
Бег, 3000 м	13,10-12,37	12,36-12,16	12 м 15 с и <
Прыжок в длину (см)	220-229	230-239	240 и >

**2 курс**

**Девушки**

Тесты	Оценка / результат		
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Поднимания туловища (раз)	40-49	50-59	60 и >
Бег, 100 м	17,7-17,0	16,9-16,0	15,9 и >
Бег, 2000 м	11,36-11,07	11,06-10,37	10 м 36 с и <
Прыжок в длину (см)	170-179	180-189	190 и >

**Юноши**

Тесты	Оценка / результат		
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Подтягивание (раз)	11-13	14-16	17 и >
Бег, 100 м	13,9-13,6	13,5-13,2	13,1 и <
Бег, 3000 м	13,0-12,31	12,3-12,01	12 м 0 с и <
Прыжок в длину (см)	230-239	240-249	250 и >

## Тесты для оценки спортивно-технической подготовки

Раздел программы	юн/дев	Наименование теста	
		Тест 1	Тест 2
Легкая атлетика	юн	Бег 60 м – 8,5 с	Бег 500 м – 1 мин 30 с
	дев	Бег 60 м – 10 с	Бег 500 м – 1 мин 45 с
Футбол	юн	Удар по воротам (3 x 2 м) с 10 м – 5 попыток – 3 попадания	Ведение мяча 30 м – 5,5 с
ОФП	дев	Поднимания прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке – 10 раз	Отжимания в упоре лежа – 10 раз
Волейбол	юн	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 8 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 4 попадания в площадку
	дев	Передача мяча над собой любым способом в круге, диаметром 3,6 м – 6 раз	Подача мяча (любым способом) – 5 попыток – 3 попадания в площадку
Баскетбол	юн	Штрафной бросок 10 попыток – 5 попаданий	Броски из-под кольца 5 попыток – 4 попадания
	дев	Штрафной бросок 10 попыток – 3 попаданий	Броски из-под кольца 5 попыток – 3 попадания
Атлетическая гимнастика	юн	Отжимания на брусьях – 10 раз	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с – 22 раза
Аэробика	дев	Наклон туловища – 8 см	Поднимания туловища из положения лежа в положение сед (руки за головой за 30 с – 20 раза

Тесты по спортивно-технической подготовке студенты сдают по окончании изучения раздела программы: легкой атлетики, баскетбола, волейбола и др.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он выполнил все тесты не ниже предложенного норматива.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он выполнил тесты ниже предложенного норматива.

**Тесты для оценки профессионально-прикладной физической  
подготовленности студентов (ППФП)**

*3 курс, девушки*

Тесты	Оценка в баллах				
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12,2	12,8	13,6	14,3	15,0
Бег 3000 м (мин, с)	19,00	20,15	21,00	22,00	22,30
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	31,00	32,30	34,15	36,40	38,00
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча – 1 кг. М	11,50	11,00	10,40	9,60	8,80
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

*3 курс, юноши*

Тесты	Оценка в баллах				
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Челночный бег 9-9-15-15 м (с)	12,2	12,8	13,6	14,3	15,0
Бег 5000 м (мин, с)	23,50	25,00	26,50	27,45	28,30
Бег на лыжах 10 км (мин, с)	50,00	52,00	55,00	58,00	б/вр
Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Прыжок в высоту с разбега (см)	145	140	135	130	125
Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
Бросок набивного мяча – 3 кг. М	11,40	10,50	9,60	8,80	8,00

***Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий***

Оценка тестов физической и профессионально-прикладной подготовленности	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
Средняя оценка тестов в очках	<b>2,0</b>	<b>3,0</b>	<b>3,5</b>

Суммарная оценка за выполнение тестов по ППФП определяется по среднему количеству набранных очков, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на одно очко.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть, поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при положительных сдвигах в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному, специальному медицинскому отделению, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.