

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: Ф.И.О. Меркульев Сергей Сергеевич Подготовка в формате 19.04.2019 16:33:13 Уникальный программный ключ: 39428e82d614a3cd984f917b01860fd2c07182da9bc77db685db2d16770f6e7c		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 подготовки в формате «Русский язык» и «Литература»		Общая физическая подготовка, направление Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры физического воспитания  
«11» апреля 2019 г., протокол № 8  
Зав. кафедрой физического воспитания  
\_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка

**Направление подготовки:** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профили подготовки:** "Русский язык" и "Литература"

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Курс **1-4** Семестр **1-8**

Зачет: **2,4,6, 8 семестр**

Петропавловск-Камчатский 2019 г.



ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»		

--	--	--	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Содержание дисциплины	5
5. Тематическое планирование	7
6. Самостоятельная работа	16
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии)	20
8. Перечень вопросов на зачёт (дифференцированный зачёт, экзамен)	20
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение	22
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента	23
11. Материально-техническая база	26

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 125, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50358

Составитель:  
доцент кафедры физического воспитания

\_\_\_\_\_ Л.А. Баранова  
(подпись)

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование навыков использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Задачи освоения дисциплины:

- содействие гармоничному развитию личности будущего специалиста;
- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- обеспечение условий для естественного процесса физического развития студентов – достижение физической подготовки личности, соответствующей возрастным особенностям студентов;
- сохранение и укрепление здоровья студентов в период напряженного умственного труда в высшем учебном заведении;
- формирование посредством профессионально прикладной физической подготовки профессионально важных физических, психических и специальных качеств, обеспечивающих надежность выпускников в будущей трудовой деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО.

Блок 1. Дисциплины (модули). Часть, формируемая участниками образовательных отношений (дисциплины по выбору). Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Дисциплина является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента. Дисциплина осваивается в течение всего периода обучения (1-4 курс) и осуществляется на основе овладения двигательными действиями, умениями, навыками при изучении таких ее разделов как «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры» – волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол, настольный теннис и др.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

Код	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
		УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»		

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

#### **4. Содержание дисциплины**

### **РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### **МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

##### **Тема 1. Гимнастика**

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (Стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); 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 виды и направленности воздействия).

##### **Тема 2. Легкая атлетика**

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

### **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

#### **МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ**

##### **Тема 1. Баскетбол**

Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (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, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»		

## **МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

### **Тема 1. Волейбол**

Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

## **МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

### **Тема 1. Настольный теннис**

Основы техники безопасности на занятиях настольным теннисом. Обучение техники владения ракеткой. Обучение техники защиты. Обучение техники нападения. Учебная игра

## **МОДУЛЬ 4. ПЛАВАНИЕ. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ\*<sup>1</sup>**

### **Тема 1. Плавание**

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.

### **Тема 2. Лыжный спорт**

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

## **МОДУЛЬ 5. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ**

### **Тема 1. Специализация**

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Атлетическая гимнастика. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

---

<sup>1</sup> \*Занятия плаванием и лыжной подготовкой предусмотрены вне сетки часов как дополнительные.  
*Примечание:* Занятия плаванием вводятся в практический раздел курса и включаются в сетку часов по решению кафедры физического воспитания при наличии необходимой материально-технической базы.

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

## 5. Тематическое планирование

### 1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: Общая физическая подготовка

1 курс, 1 семестр

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика.	0	18	0	10	28
2	Баскетбол.	0	8	0	10	18
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>46</b>

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
	<b>Практические занятия</b>		
1	Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие дистанции.	2	УК-7
2	Легкая атлетика. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.	2	УК-7
3	Легкая атлетика. Обучение техники бега по прямой дистанции.	2	УК-7
4	Легкая атлетика. Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-7
5	Легкая атлетика. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	2	УК-7
6	Легкая атлетика. Обучение техники прыжков в длину с разбега.	2	УК-7
7	Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7
8	Легкая атлетика. Обучение техники метания мяча.	2	УК-7
9	Легкая атлетика. Обучение техники метания гранаты.	2	УК-7

#### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
-----------	------	-----------------	-------------



ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

10	Баскетбол. Обучение правилам игры в баскетбол. Обучение передачи мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.	2	УК-7
11	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.	2	УК-7
12	Баскетбол. Обучение ведению мяча с высоким и низким отскоком.	2	УК-7
13	Баскетбол. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди).	2	УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.	10	УК-7
2	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.	10	УК-7

#### Тематическое планирование 1 курс, 2 семестр

№ темы	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Волейбол	0	14	0	10	24
2	Настольный теннис	0	12	0	10	22
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>46</b>

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
	<b>Практические занятия</b>		
1	Волейбол. Обучение правилам игры в волейбол.	2	УК-7
2	Волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
3	Волейбол. Обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
4	Волейбол. Обучение перемещению на площадке в стойках.	2	УК-7
5	Волейбол. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.	2	УК-7
6	Волейбол. Обучение приему мяча с подачи.	2	УК-7

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

7	Волейбол. Обучение прямому нападающему удару.	2	УК-7
---	---	---	------

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
8	Настольный теннис. Обучение техники владения ракеткой	2	УК-7
9	Настольный теннис. Обучение техники защиты.	2	УК-7
10	Настольный теннис. Обучение техники нападения.	2	УК-7
11	Настольный теннис. Учебная игра	6	УК-7

### Тематическое планирование 2 курс, 3 семестр

№ темы	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	10	0	10	14
2	Волейбол	0	10	0	10	26
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	<b>Практические занятия</b>		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	УК-7
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	2	УК-7
3	Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-7
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	2	УК-7
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	2	УК-7

### Модуль 2

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
6	Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
7	Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
8	Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	2	УК-7
9	Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	2	УК-7
10	Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий	10	УК-7
2	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	10	УК-7

#### Тематическое планирование 2 курс, 4 семестр

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	12	0	10	22
2	Атлетическая гимнастика	0	8	0	10	18
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

#### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
	<b>Практические занятия</b>		
1	Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.	2	УК-7
2	Баскетбол. Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.	2	УК-7
3	Баскетбол. Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.	2	УК-7
4	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	2	УК-7

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

5	Баскетбол. Броски в корзину двумя руками дальние, средние, ближние.	2	УК-7
6	Баскетбол. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.	2	УК-7

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
7	Атлетическая гимнастика. Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.	2	УК-7
8	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.	2	УК-7
9	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.	2	УК-7
10	Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.	2	УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Формы самостоятельных занятий по баскетболу и атлетической гимнастике Содержание самостоятельных занятий по баскетболу и атлетической гимнастике	10	УК-7
2	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	10	УК-7

### Тематическое планирование 3 курс, 5 семестр

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	10	0	10	20
2	Волейбол	0	10	0	10	20
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
--------	------	--------------	-------------

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

	<b>Практические занятия</b>		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	УК-7
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	2	УК-7
3	Легкая Атлетика. Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	2	УК-7
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	2	УК-7
5	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	2	УК-7

### Модуль 2

<b>№ темы</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Компетенции</b>
6	Волейбол. Дальнейшее обучение верхней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
7	Волейбол. Дальнейшее обучение нижней передаче мяча двумя руками.	2	УК-7
8	Волейбол. Обучение технике перемещения на площадке и приемов.	2	УК-7
9	Волейбол. Обучение подаче мяча (прямой нижней, прямой верхней).	2	УК-7
10	Волейбол. Передачи мяча через сетку с перемещением.	2	УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Формы самостоятельных занятий по легкой атлетике и волейболу Содержание самостоятельных занятий по легкой атлетике и волейболу	10	УК-7
2	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	10	УК-7

### Тематическое планирование 3 курс, 6 семестр

<b>№ темы</b>	<b>Наименование модуля</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практики/ семинары</b>	<b>Лабораторные</b>	<b>Сам. работа</b>	<b>Всего, часов</b>
1	Баскетбол	0	8	0	8	16
2	Настольный теннис	0	6	0	8	14

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

<b>3</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
	<b>Практические занятия</b>		
1	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча.	2	УК-7
2	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2	УК-7
3	Баскетбол. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	2	УК-7
4	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
5	Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-7
6	Настольный теннис. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7
7	Настольный теннис. Совершенствование техники нападения.	2	УК-7

### Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
8	Бадминтон. Обучение технике владения ракеткой.	2	УК-7
9	Бадминтон. Обучение ударам по волану.	2	УК-7
10	Бадминтон. Двухсторонняя учебная игра.	2	УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

1	Формы самостоятельных занятий по баскетболу, н/т, бадминтону Содержание самостоятельных занятий.	12	УК-7
2	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий	8	УК-7

**Тематическое планирование 4 курс, 7 семестр**

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Легкая атлетика	0	8	0	8	16
2	Волейбол	0	8	0	8	16
3	Атлетическая гимнастика	0	4	0	4	8
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

**Модуль 1**

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
	<b>Практические занятия</b>		
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	УК-7
2	Легкая атлетика. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	2	УК-7
3	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по виражу и прямой дистанции.	2	УК-7
4	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	УК-7

**Модуль 2**

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
5	Волейбол. Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	2	УК-7
6	Волейбол. Совершенствование техники приема мяча с подачи.	2	УК-7

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

7	Волейбол. Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.	2	УК-7
8	Волейбол. Дальнейшее совершенствование техники блокирования.	2	УК-7

### Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции
9	Атлетическая гимнастика. Разучивание комплексов атлетической гимнастики.	2	УК-7
10	Атлетическая гимнастика. Обучение навыкам самостоятельных занятий на тренажерах и с отягощениями.	2	УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Формы самостоятельных занятий по легкой атлетике и волейболу Практические навыки судейства.	8	УК-7
2	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий Сдача контрольных нормативов.	8	УК-7
3	Практические навыки судейства. Сдача контрольных нормативов.	4	УК-7

### Тематическое планирование 4 курс, 8 семестр

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Баскетбол	0	8	0	8	16
2	Настольный теннис	0	8	0	6	14
3	Бадминтон	0	4	0	2	6
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>36</b>

### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
	<b>Практические занятия</b>		
1	Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча.	2	УК-7



ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

2	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	2	УК-7
3	Баскетбол. Совершенствование техники бросков в корзину (двумя руками, одной рукой, из-за головы, после ведения и двух шагов).	2	УК-7
4	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7

### Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
5	Настольный теннис. Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-7
6	Настольный теннис. Совершенствование техники защиты.	2	УК-7
7	Настольный теннис. Совершенствование техники нападения.	2	УК-7
8	Настольный теннис. Учебная игра.	2	УК-7

### Модуль 3

№ темы	Тема	Кол-во часов	Контроль по модулю
9	Бадминтон. Совершенствование техники владения ракеткой.	2	УК-7
10	Бадминтон. Учебная игра.	2	УК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Формы самостоятельных занятий по легкой атлетике и волейболу Практические навыки судейства.	8	УК-7
2	Участие в соревнованиях в процессе самостоятельных занятий Сдача контрольных нормативов.	6	УК-7
3	Практические навыки судейства. Сдача контрольных нормативов.	2	УК-7

### 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий, выполнение тестовых заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы, осмысление изучаемой литературы по темам самостоятельной работы;

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- подготовка к сдаче контрольных нормативов (тестов)

*Внеаудиторная самостоятельная работа*

## **РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Обучение техники бега на короткие дистанции.

Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу.

Обучение техники бега по прямой дистанции.

Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.

Обучение техники прыжков в длину с разбега.

Сдача контрольных нормативов.

Обучение техники метания мяча.

Обучение техники метания гранаты.

#### **Атлетическая гимнастика.**

Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения.

Разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением.

Разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики.

Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером.

## **РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **МОДУЛЬ 1. БАСКЕТБОЛ**

Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке.

Ловля мяча двумя руками при встречном движении, поступательном, при движении с боку.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Броски в корзину (двумя руками сверху, двумя руками снизу, от груди)

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита.

Броски в корзину двумя руками в движении, в прыжке.

Броски в корзину двумя руками (средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту).

Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу.

Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.

Техника остановки: поворотом, прыжком, двумя шагами.

Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.

Тактические приемы ведения игры.

Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

### **МОДУЛЬ 2. ВОЛЕЙБОЛ**

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»		

Обучение правилам игры в волейбол.  
 Обучение верхней передаче мяча двумя руками.  
 Обучение нижней передаче мяча двумя руками.  
 Обучение перемещению на площадке в стойках.  
 Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней.  
 Обучение приему мяча с подачи.  
 Обучение прямому нападающему удару.  
 Обучение техники блокирования.  
 Обучение технике нападающего удара и блокирования.  
 Обучение передаче мяча через сетку с перемещением.  
 Сочетание перемещений и приемов.  
 Эстафеты с набивными мячами.  
 Обучение технике и тактике игры в волейбол.  
 Двухсторонняя учебная игра.  
 Двухсторонняя учебная игра.  
 Контрольные нормативы.

### **МОДУЛЬ 3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Обучение техники владения ракеткой  
 Обучение техники защиты.  
 Обучение техники нападения.  
 Учебная игра

#### **7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено**

#### **8. Перечень вопросов на зачёт**

1. Анализ техники бега на короткие дистанции.
2. Классификация легкоатлетических упражнений.
3. Методика обучения бегу на короткие дистанции (задачи, средства, методические указания).
4. Меры предупреждения травматизма на занятиях по легкой атлетике.
5. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
7. Методы обучения легкоатлетическим упражнениям.
8. Принципы обучения легкоатлетическим упражнениям.
9. Методика обучения прыжкам с разбега (задачи, средства, методические указания).
10. Средства обучения легкоатлетическим упражнениям.
11. Анализ техники эстафетного бега.
12. Классификация и методика обучения технике перемещений в нападении в баскетболе.
13. Средства учебно-тренировочного процесса.
14. Классификация и методика обучения технике перемещений в защите в баскетболе
15. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.
16. Классификация и методика обучения технике ловли мяча в баскетболе.
17. Общие требования к судейству соревнований.
18. Классификация и методика обучения технике бросков в баскетболе.
19. Организационная работа по организации и проведению соревнований.
20. Классификация и методика обучения технике ведения в баскетболе
21. Индивидуальные действия игрока в защите.

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»		

22. Классификация и методика обучения технике овладения мячом в защите в баскетболе.
23. В какой форме должна выступать команда? Может ли игрок изменить свой номер во время игры?
24. Классификация и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе.
25. Способы проведения соревнований. Таблица результатов игр и ее заполнение.
26. Классификация и методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе.
27. Исторический обзор развития волейбола в мире.
28. Методы, применяемые при обучении в волейболе.
29. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу.
30. Зависимость скорости полета мяча, которые необходимо учитывать при обучении.
31. Классификация подачи мяча двумя руками снизу.
32. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху.
33. Классификация передачи мяча двумя руками сверху.
34. Обучение разбегу при подаче и ошибки, возникающие при обучении.
35. Обучение ударному движению по мячу на месте.
36. Обучение ударному движению в прыжке с места.
37. Обучение нападающему удару с разбега.
38. Расстановка игроков на волейбольной площадке и ошибки в ней.
39. Подача и ошибки при введении мяча в игру волейбол.
40. Блокирование и ошибки при его выполнении.
41. Нападающий удар, ошибки, связанные с выполнением его с передней и задней линии.
42. Перерывы и задержка игры в волейболе.
43. Ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками сверху (судейство).
44. Ошибки при выполнении передачи мяча двумя руками снизу (судейство).
45. Система розыгрыша соревнований.
46. Ошибки при переходе средней линии во время игры.
47. Положение о соревнованиях, пляжный волейбол.
48. История развития атлетической гимнастики. Эволюция современных методов тренировки.
49. Атлетическая гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.
50. Эволюция современных методов тренировки.
51. Составление начальных комплексов атлетических упражнений и растяжки.
52. Тренировочный зал для занятий атлетической гимнастикой.
53. Основные тренировочные принципы. Подходы, повторения и отдых между ними.
54. Техника атлетических упражнений.
55. Использование различных тренировочных систем.
56. Постепенность нарастания нагрузки.
57. Комплекс общеразвивающих упражнений и растяжки.
58. Тренировочные программы.

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

### **9.1. Основная учебная литература**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). —

ОПОП		СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»		

- ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843](http://www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-453843)
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716)
  3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244)
  4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427)
  5. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-449973)
  6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955)

## 9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. — М.: Академия, 2012. - 299 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Академия, 2003. — 240 с.
3. Васильева О.С. Психология здоровья человека: этапы, представления, установки : учеб. пособие для вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — М.: Академия, 2001. — 352 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие для студентов вузов. — Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. — 250 с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010.
6. Методика обучения физической культуре : учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2013. - 254, [1] с.
7. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студентов вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. - 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2008. — 254 с.
8. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена : учеб. для вузов по спец. «физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)». — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2009. — 304 с.

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

9. Прокофьева В.Н. Рабочая тетрадь для лабораторных занятий по физиологии физического воспитания и спорта :учеб.-метод. пособие для вузов. – М.: Сов. спорт, 2005. – 164 с.
10. Психология здоровья: учеб. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
11. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов. – 3-е изд. , стер. – М.: Академия, 2009. – 336 с.
12. Физическая культура студента : учеб. для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
13. Физическая культура: сб. науч.-метод. Ст. в рамках частных методик преподавания по курсу/ отв. ред. Л.А. Баранова; КамГУ им. Витуса Беринга. – Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2012. – 85 с.
14. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта :учеб. для ВПО / М, 2014.

### 9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>
3. eLibrary – Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).
4. Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru>.

### 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

#### Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

##### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

##### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.	
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.	

ОПОП	СМК-В1.П2-2019
Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль подготовки: «Русский язык» и «Литература»	

Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.
Компетенции не сформированы	не зачтено	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).

### 11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.