



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: И.О. Пономаренко
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 30.08.2023
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
сетного образовательного учреждения высшего
образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
и научной работе

Т.А. Пономаренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)


Направленность профили "История" и "Обществознание"

Форма обучения Очная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Год начала обучения 2023

Заведующий кафедрой  /М.Н. Арутюнян /

Декан факультета  / Э.С. Таболова /

Железноводск, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Оробинская А.Н., старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин
ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»

Заведующий

выпускающей

кафедрой



«Согласовано»

Библиотекарь

Кирюшкина С.А.



Краснокутская Л.И., кандидат ист. наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«22» мая 2023 г.

ФИО, подпись

«22» мая 2023 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....	6
6. Контроль качества освоения дисциплины.....	7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы.....	8
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	10
Приложения.....	12

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины: 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 жизни и профессиональной деятельности, студентов направления 44.03.05 – Педагогическое образование, с двумя профилями «История» и «Обществознание» и квалификации выпускника – бакалавр.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Общая физическая подготовка относится к обязательной части Блока 1, модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: Обучение лиц с ОВЗ,

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<i>Универсальные компетенции</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
--	---	---

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры				
			2	3	4	5	6
Контактные часы	Всего:	164,9	32,3	32	32,3	32	36,3
	Лекции (Лек)						
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПЗ)	164	32	32	32	32	36
	Лабораторные занятия (Лаб)						
Промежуточная аттестация (К)	Зачет	0,9	0,3		0,3		0,3
	Курсовая работа						
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		163,1	31,7	32	31,7	32	35,7
Подготовка к экзамену (контроль)							
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость (по плану)		328	64	64	64	64	72

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация (К)	СРС	Всего	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
Семестр 2								
Раздел 1								
Тема 1. Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7	Реферат
Тема 2. Упражнения на совершенствование координационных способностей		6			6	12		
Тема 3. Упражнения на развитие выносливости		6			6	12		
Тема 4. Упражнения на развитие силовых способностей		6			6	12		
Тема 5. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			7,7	15,7		
Форма промежуточной аттестации (зачёт)				0,3		0,3	УК-7	
Всего за семестр		32		0,3	31,7	64		
Семестр 3								
Раздел 2								
Тема 6. Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7	Собеседование
Тема 7. Упражнения на совершенствование координационных способностей		6			6	12		
Тема 8. Упражнения на развитие выносливости		6			6	12		
Тема 9. Упражнения на развитие силовых способностей		6			6	12		
Тема 10. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			7,7	15,7		
Форма промежуточной аттестации (зачёт)				0,3		0,3	УК-7	
Всего за семестр		32		0,3	31,7	64		
Семестр 4								
Раздел 3								
Тема 11. Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7	Реферат
Тема 12. Упражнения на совершенствование		6			6	12		

координационных способностей								
Тема 13. Упражнения на развитие выносливости		6			6	12		
Тема 14. Упражнения на развитие силовых способностей		6			6	12		
Тема 15. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			7,7	15,7		
Форма промежуточной аттестации (зачёт)				0,3		0,3	УК-7	
Всего за семестр		32		0,3	31,7	64		
Семестр 5								
Раздел 4								
Тема 16. Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7	Собеседование
Тема 17. Упражнения на совершенствование координационных способностей		6			6	12		
Тема 18. Упражнения на развитие выносливости		6			6	12		
Тема 19. Упражнения на развитие силовых способностей		6			6	12		
Тема 20. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			7,7	15,7		
Форма промежуточной аттестации (зачёт)				0,3		0,3	УК-7	
Всего за семестр		32		0,3	31,7	64		
Семестр 6								
Раздел 5								
Тема 21. Упражнения на развитие гибкости		6			6	12	УК-7	Реферат
Тема 22. Упражнения на совершенствование координационных способностей		6			6	12		
Тема 23. Упражнения на развитие выносливости		8			8	16		
Тема 24. Упражнения на развитие силовых способностей		8			8	16		
Тема 25. Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей		8			7,7	15,7		
Форма промежуточной аттестации				0,3		0,3	УК-7	

(зачёт)							
Всего за семестр		36		0,3	35,7	72	
ИТОГО:		164		1,5	162,5	328	

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. Контроль качества освоения дисциплины

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные

степень контактности.		практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
-----------------------	--	--	--

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.; подготовка к зачету, экзамену.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

2. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/45580>

3. Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/71158>

4. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] : учеб. / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73817>

5. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2т. — Т.2. [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69825>

Дополнительная литература

6. Теремов, А. В. Элективные курсы в профильном обучении школьников : учебное пособие / А. В. Теремов. — Москва : МПГУ, 2017. — 120 с. — ISBN 978-5-4263-0563-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107356>

7. Кузьменко, Г. А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г. А. Кузьменко, К. М. Эссебар. — Москва : МПГУ, 2013. — 140 с. — ISBN 978-5-7042-2328-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/70052>

8. Магомедов Р.Р., Бгуашев А.Б. Формирование антропологических знаний в области физической культуры у студентов, будущих педагогов: Учебное пособие. — Изд. 2-е, доп. — Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. — 300 с. https://www.sspi.ru/source/files/nauka/e-public-prepod/ped_psih/50.pdf

9. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/73814>

10. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60707>

11. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 616 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79304>

12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 480с.

13. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов.- М.: Академия, 2006.- 272 с.

14. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 520 с.

15. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2004.- 400 с.

16. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / Под ред. Е.В. Конеевой.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 448 с.

17. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Академия,2004.- 336 с.
18. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ.-2001.-224 с.
19. Спортивные игры на уроках физкультуры: книга для учителя / Авт.-сост. Э. Найминова.- Ростов н/Д.: Феникс,2001.-256 с.
20. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб. заведений.- Ростов н/Д.: Феникс,2002.-384 с.
21. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Академия, 2001.- 520 с.
22. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- М.: Омега-Л,2012.-352 с.
23. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений.- М.: Владос, 2002.-608 с.
24. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.
25. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Владос,2000.- 448 с.

Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры. - 2003-2017. - № 1-12
2. Физическая культура. воспитание. образование.тренировка.- 2003. - № 3-4; 2004. - № 1-6; 2005. - № 1-3; 2006-2009. - № 1-6; 2010. - № 4-6; 2011–2015. - № 1-6; 2016. - № 1-3

Интернет-ресурсы:

ЭБС

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

ЭОР

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp

8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:
1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).

-
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфис Образование»).
 3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов (возможны следующие варианты: «AdobeAcrobatReader DC», «Sumatra PDF»).
 4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).
 5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
 6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
 7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможны следующие варианты: «Yandex»).
 8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

**Методические материалы по дисциплине
«Общая физическая подготовка»**

1. Планы практических занятий и методические рекомендации

1.1. Практические занятия

Практическое занятие 1

Упражнения на развитие гибкости

Практическое занятие 2

Упражнения на совершенствование координационных способностей

Практическое занятие 3

Упражнения на развитие выносливости

Практическое занятие 4

Упражнения на развитие силовых способностей

Практическое занятие 5

Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам, логично излагает материал, умеет применить педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.2. Примерные темы рефератов

1. Виды, средства и методы подготовки спортсменов
2. Спортивная тренировка.
3. Физическая подготовка спортсмена.
4. Функциональная подготовка спортсмена.
5. Тактическая подготовка спортсмена.
6. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
7. Техническая подготовка спортсмена.
- 8 Теоретическая подготовка спортсмена.
9. Интегральная подготовка спортсмена.
10. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
11. «Периодизация спортивной тренировки»
12. Цикл в спортивной подготовке. Виды циклов.
13. Структура тренировочного занятия.

-
14. Формы и методы организации занятия.
 15. Факторы, определяющие этапы многолетней подготовки.
 16. Спортивные соревнования. Виды соревнований. Техническое обеспечение и оснащенность.
 17. Организация и проведения соревнований.
 18. Классификация видов спорта. Функции спорта.
 19. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.
 20. Спортивная подготовленность и пути ее достижения. Общая и специальная физическая подготовка.

Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»

Оценочные материалы по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1. Вопросы для собеседования

Раздел 2

1. Основные понятия в спортивной тренировке.
2. Функции спорта. Классификация видов спорта.
3. Основные понятия в спортивной тренировке.
4. Раскрыть функции спорта.
5. Раскрыть классификацию видов спорта.
6. Виды соревнований. Способы проведения соревнований. Определение спортивного результата. Роль коллектива, морального и психологического климата в нем.
7. Определить цель, задачи соревнований.
8. Определить виды соревнований.
9. Определить судейскую коллегию соревнований, их функцию.
10. Назвать документы необходимые для проведения соревнований.
11. Разработать Положение о соревновании.

Раздел 4

1. Разработать программу соревнований (по избранному виду спорта).
2. Разработать систему проведения соревнований (с выбыванием, по круговой).
3. Цель, средства и принципы спортивной тренировки.
4. Определить цель, охарактеризовать средства спортивной тренировки.
5. Дать определение понятиям «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».
6. Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.
7. Рассмотреть принципы спортивной тренировки.
8. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.
9. Определить задачи контроля, виды контроля.
10. Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.
11. Назвать виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики групповой дискуссии, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления своей позиции применяет аудио и видеоматериалы.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам групповой дискуссии, логично излагает свои мысли, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1. Примерный перечень вопросов для зачета.

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.
4. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
5. Средства спортивной тренировки
6. Социальные функции спорта.
7. Организация и проведение соревнований.
8. Методы спортивной тренировки
9. Классификация видов спорта.
10. Принципы спортивной тренировки.
11. Система подготовки спортсмена.
12. Проблемы периодизации тренировки.
13. Классификация соревнований.
14. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
15. Спортивно-тактическая подготовка.
16. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена.
17. Спортивно-техническая подготовка.
18. Физическая подготовка.
19. Психическая подготовка.
20. Теоретическая подготовка
21. Спортивный отбор. Его значение и разновидности.
22. Структура тренировочного занятия.
23. Общая и специальная физическая подготовка.
24. Основные понятия в спортивной тренировке.
25. Структура многолетней подготовки.
26. Понятие о микро-, мезо - и макроциклах.
27. Дать определение избирательным соревновательным упражнениям, специально подготовительным упражнениям, общеподготовительным упражнениям. Их значение.
28. Рассмотреть принципы спортивной тренировки.
29. Виды контроля и основы управления в спортивной тренировке.
30. Определить задачи контроля, виды контроля.
31. Значение контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями.
32. Назвать виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование профиль «История» и «Обществознание» №125 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.
2.	Актуализирована в части учебно- методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
3	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол гуманитарных и социально – экономических дисциплин №8 от «23» марта 2021 г.	23.03.2021г.
4	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол гуманитарных и социально – экономических дисциплин №13 от «05» мая 2022 г.	05.05.2022 г.
5	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол гуманитарных и социально – экономических дисциплин №10 от «22» мая 2023 г	22.05.2023 г.