

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 30.05.2024 17:22:54
 Уникальный программный ключ:
 cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет водного транспорта"

Б1.В.ДЭ.01.05 Спортивные игры

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Техносферной безопасности и физической культуры**

Образовательная программа 38.03.02 Направление подготовки "Менеджмент"
 Профиль "Производственный менеджмент"
 год начала подготовки 2022

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
 в том числе:
 аудиторные занятия 328
 самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
 зачеты 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	19		15 1/6		19 2/6		14 5/6		15 3/6			
Вид занятий	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип	уп	ип
Практические	74	74	60	60	74	74	60	60	60	60	328	328
Итого ауд.	74	74	60	60	74	74	60	60	60	60	328	328
Контактная работа	74	74	60	60	74	74	60	60	60	60	328	328
Итого	74	74	60	60	74	74	60	60	60	60	328	328

Рабочая программа дисциплины

Спортивные игры

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

38.03.02 Направление подготовки "Менеджмент"

Профиль "Производственный менеджмент"

год начала подготовки 2022

Рабочую программу составил(и):

Ст. преподаватель, Малютина Екатерина Александровна

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры **Техносферной безопасности и физической культуры**

Заведующий кафедрой Гиренко Лариса Александровна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
1.2	Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
1.3	Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
1.4	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
1.5	Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
1.6	Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.ДЭ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	
2.1.2	Физическая культура и спорт	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

УК-7.1: Знать научные основы физиологии и практики физической культуры, ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий и роль физической культуры в развитии личности и подготовке к плодотворной профессиональной деятельности

УК-7.2: Уметь учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями

УК-7.3: Владеть навыками выполнения восстановительных физических упражнений при интенсивной образовательной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.2	Уметь:
3.3	Владеть:

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	ПрПо дгот
Раздел	Раздел 1. Спортивные игры				
Пр	Баскетбол /Пр/	2	20	Л1.1Л2.1Л3.6 Э2	0
Пр	Специальная физическая подготовка в баскетболе /Пр/	2	16	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.5	0
Пр	Волейбол /Пр/	2	16	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.6	0
Пр	Специальная физическая подготовка в волейболе /Пр/	2	16	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.4 Л3.5	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	2	6	Л2.1Л3.3 Э1	0
Раздел	Раздел 2. Спортивные игры				

Пр	Баскетбол /Пр/	3	16	Л1.1Л2.1Л3. 6 Э2	0
Пр	Специальная физическая подготовка в баскетболе /Пр/	3	12	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.5	0
Пр	Волейбол /Пр/	3	16	Л1.1Л2.1Л3. 4 Л3.6	0
Пр	Специальная физическая подготовка в волейболе /Пр/	3	12	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.4 Л3.5	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	3	4	Л2.1Л3.3 Э1	0
Раздел	Раздел 3. Спортивные игры				
Пр	Баскетбол /Пр/	4	16	Л1.1Л2.1Л3. 6 Э2	0
Пр	Специальная физическая подготовка в баскетболе /Пр/	4	16	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.5	0
Пр	Волейбол /Пр/	4	20	Л1.1Л2.1Л3. 4 Л3.6	0
Пр	Специальная физическая подготовка в волейболе /Пр/	4	16	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.4 Л3.5	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	4	6	Л2.1Л3.3 Э1	0
Раздел	Раздел 4. Спортивные игры				
Пр	Баскетбол /Пр/	5	10	Л1.1Л2.1Л3. 6 Э2	0
Пр	Специальная физическая подготовка в баскетболе /Пр/	5	10	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.5	0
Пр	Волейбол /Пр/	5	10	Л1.1Л2.1Л3. 4 Л3.6	0
Пр	Специальная физическая подготовка в волейболе /Пр/	5	8	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.4 Л3.5	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) /Пр/	5	16	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	5	6	Л2.1Л3.3 Э1	0
Раздел	Раздел 5. Спортивные игры				
Пр	Баскетбол /Пр/	6	10	Л1.1Л2.1Л3. 6 Э2	0
Пр	Специальная физическая подготовка в баскетболе /Пр/	6	8	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.5	0
Пр	Волейбол /Пр/	6	10	Л1.1Л2.1Л3. 4 Л3.6	0
Пр	Специальная физическая подготовка в волейболе /Пр/	6	10	Л1.1Л2.1Л3. 2 Л3.4 Л3.5	0
Пр	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) /Пр/	6	16	Л1.1Л2.1Л3. 1 Э1	0
Пр	Инструкторская практика /Пр/	6	6	Л2.1Л3.3 Э1	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Содержание практических занятий.

1 курс, 2 семестр.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу и волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Правила личной гигиены.

Баскетбол. Методико-практические занятия: история возникновения и развития баскетбола; техника игры в баскетбол; правила игры в баскетбол. Учебно-тренировочные занятия. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Техника перемещений: стойка игрока, передвижение игрока в стойке, передвижение приставным шагом; остановка

прыжком после ускорения, остановка по сигналу, остановка в один шаг после ускорения, остановка в два шага после ускорения. Техника владения мячом: держание мяча, ловля и передача мяча, броски мяча, ведение мяча. Индивидуальные упражнения на месте и в движении, упражнения в парах. Игровая подготовка. Двусторонние учебные игры по упрощенным правилам баскетбола. Правила расстановки игроков во время игры.

Подвижные игры. История возникновения подвижных игр. Специфика и значение подвижных игр и эстафет.

Специальная физическая подготовка в баскетболе: упражнения, подвижные игры и эстафеты для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости. Контроль физической подготовленности.

Волейбол. Изучение основных приемов техники игры в волейбол: изучение стоек и перемещений; обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте; обучение приему снизу двумя руками; обучение нижней прямой подаче; одиночное блокирование; нападающий удар (ознакомление). Подвижные и учебные игры в волейбол.

Специальная физическая подготовка в волейболе. Повышение общей физической подготовки. Развитие силы, быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости. Гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

2 курс, 3 семестр.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу и волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Правила личной гигиены.

Баскетбол. Методико-практические занятия: правила игры и основы судейства. Учебно-тренировочные занятия. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: обучение ловли и передачи мяча в движении; броски мяча с места, броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов; передвижения и остановки; ведение мяча правой, левой рукой. Тактическая подготовка: тактика нападения: индивидуальные действия (выбор способа ловли и передачи мяча); тактика защиты: индивидуальные действия (применение ранее изученных стоек и передвижений). Игровая подготовка: двусторонние учебные игры по правилам соревнований.

Подвижные игры. Организация, методика и педагогические требования к проведению подвижных игр и эстафет.

Специальная физическая подготовка в баскетболе. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты (рывки от 5 до 20 м); упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками в прыжке; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, перепрыгиванием, напрыгиванием. Подвижные игры. Эстафеты с ведением мяча. Контроль физической подготовленности.

Волейбол. Обучение основным техническим приемам игры в волейбол: обучение верхней передачи мяча двумя руками после перемещений; обучение приему снизу двумя руками; обучение верхней прямой подаче; обучение нападающему удару. Двухсторонние учебные игры по упрощенным правилам волейбола. Ознакомление с правилами игры в учебных играх.

Специальная физическая подготовка в волейболе. Развитие специальной силы (комплексное развитие силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища и ног). Развитие специальной гибкости (упражнения на растягивание с партнером, небольшими отягощениями). Подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, координации и точности движений. Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление конспекта и проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: судейство учебных игр; помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности, эстафет для проведения спортивных праздников и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2 курс, 4 семестр.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу и волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Правила личной гигиены.

Баскетбол. Методико-практические занятия: подготовка к сдаче норм комплекса ГТО; правила игры и основы судейства. Учебно-тренировочные занятия. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: ловля и передача мяча на месте (в парах), ловля катящегося мяча, передача мяча двумя руками снизу, передача мяча с отскоком от пола, броски мяча в движении; передвижение в защитной стойке, вырывание, выбивание мяча; броски мяча одной рукой (дистанция 3-5 м). Тактическая подготовка: тактика нападения: групповые, командные действия; тактика защиты индивидуальные действия (противодействие нападающему). Игровая подготовка: двусторонние учебные игры по правилам баскетбола.

Специальная физическая подготовка в баскетболе. Развитие скоростных качеств: рывки с мячом, партнером, челночный бег. Упражнения для развития специальной выносливости, используемые в режиме высокой интенсивности. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Контроль физической подготовленности.

Волейбол. Техническая подготовка игры в волейбол: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками после перемещений; совершенствование приема мяча снизу двумя руками; обучение верхней прямой подачи; обучение нападающему удару. Двухсторонние учебные игры.

Специальная физическая подготовка в волейболе. Развитие скоростно-силовых способностей: быстроты (скоростные отрезки из различных положений, челночный бег); прыгучести (упражнения с отягощениями и без них, имитация нападающих ударов, бло-кирования); ловкости (бег на скорость различными способами с изменением направления, прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360° с последующим приемом или передачей мяча). Комплекс упражнений на гибкость перед разминкой. Контроль физической подготовленности.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: ознакомление с теоретическим и практическим материалом в области судейства, судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

3 курс, 5 семестр.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу и волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Правила личной гигиены.

Баскетбол. Методико-практические занятия: правила судейства по баскетболу (за судейским столиком и в поле); методы самоконтроля за состоянием здоровья при занятиях баскетболом. Учебно-тренировочные занятия. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: техника нападения: передвижения; владения мячом; ведение мяча; броски мяча со средней дистанции. Техника защиты (сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях). Тактическая подготовка: тактика нападения (нападение с одним центровым игроком; нападение с двумя центровыми игроками); тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия). Игровая подготовка: двусторонние игры.

Специальная физическая подготовка в баскетболе. Развитие физических качеств: упражнения для развития быстроты, упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; упражнения с отягощением (набивной мяч). Подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств. Контроль физической подготовленности.

Волейбол. Повышение уровня технической подготовки в игре: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками; совершенствование приема снизу двумя руками; совершенствование нападающего удара; групповое блокирование; совершенствование верхней прямой подачи. Приобретение знаний и навыков судейства.

Специальная физическая подготовка в волейболе. Развитие специальных физических качеств: прыгучести, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной быстроты: быстрое реагирование на мяч или действие соперников; быстрое начало движений; быстрое выполнение технических приёмов; быстрые перемещения. Развитие прыгучести (прыжковая ловкость). Развитие скоростной силы (незначительные отягощения в прыжках и беге). Контроль физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки, проведение подготовительной части занятия. Судейская практика: судейство учебных игр в качестве второго судьи, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

3 курс, 6 семестр.

Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу и волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Правила личной гигиены.

Баскетбол. Методико-практическое занятие: подготовка к сдаче норм комплекса ГТО с учетом исходного индивидуального физического здоровья. Учебно-тренировочные занятия. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка: техника нападения (повторение ранее изученных приемов и элементов); техника защиты (накрывание мяча при броске в движении, ловля в прыжке двумя и одной рукой мяча, отскочившего от щита). Штрафные броски. Тактическая подготовка. Тактика нападения: групповые действия (взаимодействие трех игроков в нападении против двух), командные действия (быстрый прорыв). Тактика защиты: организация командных защитных действий против быстрого прорыва. Игровая подготовка: двусторонние учебные игры по правилам баскетбола.

Специальная физическая подготовка в баскетболе. Упражнения для развития координации; эстафеты с прыжками, изменением направления бега. Контроль физической подготовленности.

Волейбол. Развитие специальной выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Повышение уровня технической подготовки игры в волейбол: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками; совершенствование приема снизу двумя руками; совершенствование нападающего удара; совершенствование группового блокирования; совершенствование верхней прямой подачи. Учебные игры в волейбол. Практика судейства.

Специальная физическая подготовка в волейболе. Специальная выносливость: скоростная выносливость (упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры)); прыжковая выносливость (многократное повторение прыжковых действий); игровая выносливость (способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технико-тактических действий, проведения игр с большим количеством партий (6-9), игр неполными составами 4 x 5, 4 x 3). Контроль физической подготовленности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии.

Инструкторская практика. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр в качестве первого судьи, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Зачет по дисциплине.

Контрольные вопросы.

Тесты оценки физического развития.

Тесты оценки физической подготовленности.

6.2. Темы письменных работ

6.3. Контрольные вопросы и задания

1. Характеристика спортивных игр и их специфические признаки.
2. Гигиенические требования и основные меры предотвращения травматизма на занятиях по спортивным играм.
3. Общая и специальная физическая подготовка при занятиях спортивными играми.

4. Характеристика специальных физических качеств при занятиях спортивными играми.
5. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.
6. Правила игры и судейские жесты.
7. Дайте определение понятиям «профессионально-прикладная физическая подготовка», «производственная физическая культура», «профессиональные заболевания».
8. Перечислите основные цели, задачи, средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
10. Психологическая подготовка в спортивных играх. Воспитание морально-волевых качеств, коллективизма в играх.
11. Средства и методы развития специальных физических качеств при занятиях спортивными играми.
12. Основные технические приемы игры в нападении (баскетбол, волейбол).
13. Основные технические приемы игры в защите (баскетбол, волейбол).
14. Характеристика факторов, определяющих правильность дозирования физической нагрузки.
15. Специальные физические качества игрока: прыгучесть, ловкость, выносливость, быстрота перемещений, скоростно-силовые качества.
16. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.
17. Перечислите принципы продуктивности трудовой деятельности.
18. Какие факторы определяют содержание профессионально-прикладной физической подготовки?
19. Выбор физических упражнений с учетом будущей профессиональной деятельности.
20. Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части занятия.
21. Физическое качество – быстрота. Составить комплекс из 8-10 упражнений для развития быстроты игрока (баскетбол, волейбол).
22. Основные тактические действия в нападении. Командные и индивидуальные действия (баскетбол, волейбол).
23. Основные тактические действия в защите. Командные и индивидуальные действия (баскетбол, волейбол).
24. Травмы при занятиях спортивными играми. Первая доврачебная помощь.
25. Дайте классификацию видов спорта или систем физических упражнений по требованиям к психофизическим качествам.
26. Охарактеризуйте влияние психофизиологических качеств человека на трудовую деятельность.
27. Составление индивидуальной программы физического совершенствования, с учетом индивидуальных параметров физического развития.
28. Учебные игры с заданиями для определения степени достижения изученных технических приемов и тактических действий и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Приобретение знаний и навыков судейства.
29. Система розыгрыша в спортивных играх.
30. Контрольные и зачетные нормативы по техническим приемам (баскетбола, волейбола).
31. Физическое качество – ловкость. Составить комплекс из 8-10 упражнений для развития ловкости игрока (баскетбол, волейбол).
32. Совершенствование основных технико-тактических приемов и действий в учебных играх.
33. Интеграция приемов техники и тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность.
34. Психологическая подготовка в спортивных играх. Воспитание морально-волевых качеств, коллективизма в играх.
35. Правила игры в (баскетбол, волейбол). Инструкторская и судейская практика.
36. Первая доврачебная помощь пострадавшему в процессе занятий (баскетболом, волейболом).
37. Назовите особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному вами направлению подготовки или специальности.
38. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
39. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

В основе оценки учебной деятельности студентов лежит модульно-рейтинговая система. Оценка со значением «зачтено» выставляется студенту по итогам работы обучающегося в течение семестра при условии выполнения учебного графика: посещение практических занятий, выполнение практических работ, ответов на контрольные вопросы. При невыполнении учебного графика выставляется оценка «не зачтено».

Методика оценки ответов на контрольные вопросы.

Правила оценивания:

Количество правильных ответов 6-10 - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Количество ответов 1-5 - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено».

Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.

При проверке работы оценивается правильное выполнение студентом расчетов. Общая оценка физического здоровья студентов производится по 5-ти уровневой шкале:

Низкий уровень - 5 и менее баллов - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Ниже среднего - 6-9 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Средний уровень - 10-15 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выше среднего - 22-26 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;
 Высокий уровень - 27-30 баллов - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

Методика оценки тестов по физической подготовленности.

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее - неудовлетворительно - дихотомическая шкала «не освоен» - «Не зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 6-14 баллов - удовлетворительно - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 15-23 баллов - хорошо - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено»;

Выполнение тестов на оценку 24-30 баллов - отлично - дихотомическая шкала «освоен» - «Зачтено».

Методика оценки контрольных тестов по баскетболу:

Тест №1. Броски одной рукой от плеча со средней дистанции 3-5 м (количество забитых мячей из 10 попыток):

2 семестр - мужчины 5, женщины 3;

3 семестр - мужчины *, женщины *;

4 семестр - мужчины *, женщины *;

5 семестр - мужчины *, женщины *;

6 семестр - мужчины *, женщины *.

Тест №2. Штрафные броски (количество забитых мячей из 10 попыток):

2 семестр - мужчины 5, женщины 3;

3 семестр - мужчины 5, женщины 4;

4 семестр - мужчины 5, женщины 4;

5 семестр - мужчины 5, женщины 4;

6 семестр - мужчины 5, женщины 4.

Тест №3. Бросок одной рукой сверху после ведения мяча (количество забитых мячей из 10 попыток):

2 семестр - мужчины 6, женщины 4;

3 семестр - мужчины 6, женщины 4;

4 семестр - мужчины 6, женщины 4;

5 семестр - мужчины 6, женщины 4;

6 семестр - мужчины 6, женщины 4.

Тест №4. Броски мяча в прыжке (со средней дистанции 3-5 м, количество забитых мячей из 10 попыток):

2 семестр - мужчины 5, женщины 4;

3 семестр - мужчины *, женщины *;

4 семестр - мужчины *, женщины *;

5 семестр - мужчины *, женщины *;

6 семестр - мужчины *, женщины *.

Тест №5. Бросок мяча из-под кольца с места в прыжке (количество забитых мячей из 10 попыток):

2 семестр - мужчины *, женщины *;

3 семестр - мужчины *, женщины *;

4 семестр - мужчины *, женщины *;

5 семестр - мужчины 7, женщины 6;

6 семестр - мужчины 7, женщины 6.

Тест №6. Обводка трех секундной зоны (сек):

2 семестр - мужчины 14, женщины 16;

3 семестр - мужчины 13, женщины 15;

4 семестр - мужчины 13, женщины 15;

5 семестр - мужчины 12, женщины 14;

6 семестр - мужчины 12, женщины 14.

Тест №7. Ускорение 20 м с высокого старта (сек):

2 семестр - мужчины 3,4, женщины 3,6;

3 семестр - мужчины 3,2, женщины 3,4;

4 семестр - мужчины 3,2, женщины 3,4;

5 семестр - мужчины 3,0, женщины 3,2;

6 семестр - мужчины 3,0, женщины 3,2.

Методика оценки контрольных тестов по волейболу:

Тест №1. Передача мяча сверху над собой без потерь (в круге диаметром 3 м):

2 семестр - мужчины 7, женщины 5;

3 семестр - мужчины 9, женщины 7;

4 семестр - мужчины 11, женщины 9;

5 семестр - мужчины 13, женщины 11;

6 семестр - мужчины 15, женщины 13.

Тест №2. Передача мяча снизу над собой без потерь (в круге диаметром 3 м):

2 семестр - мужчины 5, женщины 3;

3 семестр - мужчины 7, женщины 5;

4 семестр - мужчины 9, женщины 7;

5 семестр - мужчины 11, женщины 9;

6 семестр - мужчины 13, женщины 11.

Тест №3. Подача из 10 попыток:

2 семестр - мужчины 2, женщины 1;
 3 семестр - мужчины 3, женщины 2;
 4 семестр - мужчины 4, женщины 3;
 5 семестр - мужчины 5, женщины 4;
 6 семестр - мужчины 6, женщины 5.
 Тест №4. Нападающий удар из зон 4, 2 (из 6 попыток):
 2 семестр - мужчины *, женщины *;
 3 семестр - мужчины 1, женщины *;
 4 семестр - мужчины 2, женщины 1;
 5 семестр - мужчины 3, женщины 2;
 6 семестр - мужчины 4, женщины 3.

Специальные условия оценки.

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей.

Студенты, освобожденные от активных физических нагрузок по состоянию здоровья на длительный период, во время занятий по физической культуре изучают теоретический материал разделов учебной программы в учебной аудитории или присутствуют на практических занятиях. Итоговая оценка зачета со значением «зачтено» выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического раздела программы.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А. Б.	Физическая культура: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2018

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	под ред. С.В. Пахомовой	Физическая культура: учеб. пособие	Новосибирск: СГУВТ, 2016

7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Шабалин Олег Константинович	Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.2	Скрипалев Геннадий Дмитриевич	Атлетическая гимнастика: метод. рекомендации	Новосибирск: НГАВТ, 2011
Л3.3	Шабалин Олег Константинович	Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки: учеб.-метод. пособие	Новосибирск: НГАВТ, 2012
Л3.4	Озерова Галина Евгеньевна	Методика проведения занятий по волейболу в группах общей физической подготовки	Новосибирск: НГАВТ, 2013
Л3.5	Сафонова С.Н., Макаревич Г.В., Рязанцев И.В.	Развитие координационных способностей студентов: практикум	Новосибирск: СГУВТ, 2018
Л3.6	Макаревич Галина Валентиновна, Сафонова Светлана Николаевна, Тенятова Елена Николаевна	Профилактика травматизма на занятиях физической культуры: методические указания для самостоятельной работы	Новосибирск: СГУВТ, 2019

7.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Э2	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Назначение	Оборудование
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (стационарный)

индивидуальных консультаций	
Спортивный игровой зал	волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки для сетки, баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и кольца
Зал специальной физической подготовки	спортивные тренажеры, штанга с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические
Зал общей физической подготовки	степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки