

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.08.2024 18:33:19  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2019.26.05.07.03

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

Год начала подготовки (по учебному плану): 2019  
(год набора)

Шифр дисциплины: Б1.В.ДВ.01.05  
(шифр дисциплины из учебного плана)

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Спортивные игры**

(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

Новосибирск

**Составитель:**

доцент

(должность)

кафедры Физического воспитания и спорта

(наименование кафедры)

С.В.Пахомова

(И.О.Фамилия)

**Одобрена:**

Ученым советом

Электромеханического факультета

(наименование факультета)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.  
число месяц год

Председатель совета

В.Ю. Гросс

(И.О.Фамилия)

На заседании кафедры: \_\_\_\_\_ Физического воспитания и спорта  
(наименование кафедры полностью)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.  
число месяц год

Зав. кафедрой

Е.П. Байков

(И.О.Фамилия)

**Согласована:**

Руководитель \_\_\_\_\_ рабочей группы по разработке ОПОП по специальности  
(наименование коллектива разработчиков по направлению подготовки / специальности)

26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»

Д.Т.Н.

(ученая степень)

, профессор

(ученое звание)

Б.В. Палагушкин

(И.О. Фамилия)

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

## ***1.1. Цели дисциплины***

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов. В процессе изучения дисциплины решаются обучающие и воспитательные задачи:

- понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## ***1.2. Перечень формируемых компетенций***

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции, выраженные через результат обучения по дисциплине (модулю), как часть результата освоения образовательной программы:

### ***1.2.1. Универсальные компетенции (УК):***

| Компетенция |                                                                                                   | Этапы формирования компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Шифр        | Содержание                                                                                        |                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной со- | II-IV                          | <b>Знать:</b><br>научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактику вредных привычек, ведение здорового образа жизни средствами спор- |

| Компетенция |                                          | Этапы формирования компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Шифр        | Содержание                               |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|             | циальной и профессиональной деятельности |                                | <p>тивных игр в процессе физкультурно-спортивных занятий; содержание и направленность различных видов спортивных игр, их оздоровительную и развивающую эффективность при подготовке к плодотворной профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>использовать средства спортивных игр, применяемые для оптимизации работоспособности; учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий спортивными играми; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять на практике методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>методами сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, а также развития и совершенствования личностных физических качеств средствами спортивных игр; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий спортивными играми; навыками инструкторской практики.</p> |

*1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК):*

Дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

*1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК):*

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции.

*1.2.4. Профессиональные компетенции специализации (ПКС):*

Дисциплина не формирует компетенции специализации.

*1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК):*

Дисциплина не формирует компетентности МК ПДНВ.

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

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках вариативной части  
(базовой, вариативной или факультативной)  
основной профессиональной образовательной программы.

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (з.е.) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Для \_\_\_\_\_ очной \_\_\_\_\_ формы обучения:  
(очной, заочной)

| Формы контроля                      |        |                  |                  |                 |     | Всего часов |          |                   |    | Всего з.е. |            | Курс 1    |     |     |    |     |    | Семестр 2 |      |     |     |    |     |    |          |      |
|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-----------------|-----|-------------|----------|-------------------|----|------------|------------|-----------|-----|-----|----|-----|----|-----------|------|-----|-----|----|-----|----|----------|------|
|                                     |        |                  |                  |                 |     | По з.е.     | По плану | в том числе       |    |            |            | Семестр 1 |     |     |    |     |    |           |      |     |     |    |     |    |          |      |
| Экзамены                            | Зачеты | Зачеты с оценкой | Курсовые проекты | Курсовые работы | РГР |             |          | Контактная работа | СР | Контроль   | Экспертное | Факт      | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль  | з.е. | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е. |
|                                     | 234567 |                  |                  |                 |     |             | 328      | 328               |    |            |            |           |     |     |    |     |    |           |      |     |     | 72 |     |    |          |      |
| в том числе тренажерная подготовка: |        |                  |                  |                 |     |             |          |                   |    |            |            |           |     |     |    |     |    |           |      |     |     |    |     |    |          |      |

| Курс 2    |     |    |     |    |          |           |     |     |    |     |    | Курс 3    |      |     |     |    |     |           |          |      |     |     |    | Курс 4    |    |          |      |     |     |    |     |    |          |      |
|-----------|-----|----|-----|----|----------|-----------|-----|-----|----|-----|----|-----------|------|-----|-----|----|-----|-----------|----------|------|-----|-----|----|-----------|----|----------|------|-----|-----|----|-----|----|----------|------|
| Семестр 3 |     |    |     |    |          | Семестр 4 |     |     |    |     |    | Семестр 5 |      |     |     |    |     | Семестр 6 |          |      |     |     |    | Семестр 7 |    |          |      |     |     |    |     |    |          |      |
| Лек       | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е.      | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль  | з.е. | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР        | Контроль | з.е. | Лек | Лаб | Пр | КСР       | СР | Контроль | з.е. | Лек | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е. |
|           |     | 60 |     |    |          |           |     |     | 72 |     |    |           |      |     |     | 60 |     |           |          |      |     |     |    | 40        |    |          |      |     |     |    | 24  |    |          |      |
|           |     |    |     |    |          |           |     |     |    |     |    |           |      |     |     |    |     |           |          |      |     |     |    |           |    |          |      |     |     |    |     |    |          |      |

Для заочной формы обучения:  
(очной, заочной)

| Формы контроля                      |        |                  |                  |                 |    | Всего часов |          |                   |     |          | Всего з.е. |      | Курс 1 |     |    |     |    |          |     |
|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-----------------|----|-------------|----------|-------------------|-----|----------|------------|------|--------|-----|----|-----|----|----------|-----|
|                                     |        |                  |                  |                 |    | По з.е      | По плану | в том числе       |     |          |            |      |        |     |    |     |    |          |     |
| Экзамены                            | Зачеты | Зачеты с оценкой | Курсовые проекты | Курсовые работы | КР |             |          | Контактная работа | СР  | Контроль | Экспертное | Факт | Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е |
|                                     | 3      |                  |                  |                 |    |             | 328      | 6                 | 322 |          |            |      |        |     |    |     |    |          |     |
| в том числе тренажерная подготовка: |        |                  |                  |                 |    |             |          |                   |     |          |            |      |        |     |    |     |    |          |     |

| Курс 2 |     |    |     |     |          |     | Курс 3 |     |    |     |     |          |     | Курс 4 |     |    |     |    |          |     |
|--------|-----|----|-----|-----|----------|-----|--------|-----|----|-----|-----|----------|-----|--------|-----|----|-----|----|----------|-----|
| Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР  | Контроль | з.е | Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР  | Контроль | з.е | Лек    | Лаб | Пр | КСР | СР | Контроль | з.е |
|        |     |    |     | 164 |          |     |        |     | 4  | 2   | 158 |          |     |        |     |    |     |    |          |     |
|        |     |    |     |     |          |     |        |     |    |     |     |          |     |        |     |    |     |    |          |     |

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы и темы дисциплины (модуля) и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах):**

| №                                                                         | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)                                | Лекции |   | ПЗ |   | ЛР |   | СР |     | КСР |   |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|---|----|---|----|---|----|-----|-----|---|
|                                                                           |                                                                                | О      | З | О  | З | О  | З | О  | З   | О   | З |
| 2 семестр – очная форма обучения                                          |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                                                         | Спортивные игры                                                                |        |   | 40 |   |    |   |    |     |     |   |
| 2                                                                         | Специальная физическая подготовка                                              |        |   | 26 |   |    |   |    |     |     |   |
| 3                                                                         | Инструкторская практика                                                        |        |   | 6  |   |    |   |    |     |     |   |
|                                                                           | Всего                                                                          |        |   | 72 |   |    |   |    |     |     |   |
| 2 курс, 3 семестр – очная форма обучения; 2 курс – заочная форма обучения |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                                                         | Спортивные игры                                                                |        |   | 30 |   |    |   |    | 80  |     |   |
| 2                                                                         | Специальная физическая подготовка                                              |        |   | 24 |   |    |   |    | 80  |     |   |
| 3                                                                         | Инструкторская практика                                                        |        |   | 6  |   |    |   |    | 4   |     |   |
|                                                                           | Всего                                                                          |        |   | 60 |   |    |   |    | 164 |     |   |
| 2 курс, 4 семестр – очная форма обучения                                  |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                                                         | Спортивные игры                                                                |        |   | 36 |   |    |   |    |     |     |   |
| 2                                                                         | Специальная физическая подготовка                                              |        |   | 30 |   |    |   |    |     |     |   |
| 3                                                                         | Инструкторская практика                                                        |        |   | 6  |   |    |   |    |     |     |   |
|                                                                           | Всего                                                                          |        |   | 72 |   |    |   |    |     |     |   |
| 3 курс, 5 семестр – очная форма обучения; 3 курс – заочная форма обучения |                                                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                                                         | Спортивные игры                                                                |        |   | 24 |   |    |   |    | 60  |     |   |
| 2                                                                         | Специальная физическая подготовка                                              |        |   | 16 |   |    |   |    | 46  |     |   |
| 3                                                                         | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)                        |        |   | 16 |   |    |   |    | 40  |     |   |
| 4                                                                         | Инструкторская практика                                                        |        |   | 4  |   |    |   |    | 4   |     |   |
| 5                                                                         | Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом |        |   |    | 4 |    |   |    | 8   |     |   |
| 6                                                                         | Контроль самостоятельной работы                                                |        |   |    |   |    |   |    |     |     | 2 |
|                                                                           | Всего                                                                          |        |   | 60 | 4 |    |   |    | 158 |     | 2 |

| №                                        | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)         | Лекции |   | ПЗ  |   | ЛР |   | СР |     | КСР |   |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------|---|-----|---|----|---|----|-----|-----|---|
|                                          |                                                         | О      | З | О   | З | О  | З | О  | З   | О   | З |
| 3 курс, 6 семестр – очная форма обучения |                                                         |        |   |     |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                        | Спортивные игры                                         |        |   | 16  |   |    |   |    |     |     |   |
| 2                                        | Специальная физическая подготовка                       |        |   | 12  |   |    |   |    |     |     |   |
| 3                                        | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) |        |   | 10  |   |    |   |    |     |     |   |
| 4                                        | Инструкторская практика                                 |        |   | 2   |   |    |   |    |     |     |   |
|                                          | Всего                                                   |        |   | 40  |   |    |   |    |     |     |   |
| 4 курс, 7 семестр – очная форма обучения |                                                         |        |   |     |   |    |   |    |     |     |   |
| 1                                        | Спортивные игры                                         |        |   | 10  |   |    |   |    |     |     |   |
| 2                                        | Специальная физическая подготовка                       |        |   | 6   |   |    |   |    |     |     |   |
| 3                                        | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) |        |   | 6   |   |    |   |    |     |     |   |
| 4                                        | Инструкторская практика                                 |        |   | 2   |   |    |   |    |     |     |   |
|                                          | Всего                                                   |        |   | 24  |   |    |   |    |     |     |   |
|                                          | ВСЕГО                                                   |        |   | 328 | 4 |    |   |    | 322 |     | 2 |

Примечания: О – очная форма обучения, З – заочная форма обучения.

#### **4.2. Содержание разделов и тем дисциплины**

Приступая к освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», студент может выбрать одно из пяти учебных отделений: общая физическая подготовка (ОФП), легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры.

Программа учебного отделения по спортивным играм направлена на углубленное изучение выбранного вида физических упражнений. Учебная программа предусматривают приобретение теоретических знаний, связанных с пониманием особенностей выбранного вида физических упражнений, истории происхождения и развития, правил соревнований, овладение техникой и тактикой, а также методикой обучения, тренировки и самостоятельных занятий. Одновременно студент приобретает специальные технико-тактические и организационные навыки, необходимые для эффективного овладения умениями в организации и проведении спортивных соревнований по изучаемому виду физических упражнений.

#### **4.3. Содержание лабораторных работ**

Лабораторные работы не предусмотрены

#### 4.4 Содержание практических занятий

| № раздела<br>(темы) дисциплины                        | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 курс, 2 семестр – очная форма обучения</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Баскетбол</b>                                      | <p>Методико-практические занятия: история возникновения и развития баскетбола; техника игры в баскетбол; основные меры предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу, оказание первой помощи при травмах на занятиях; упрощенные правила игры в баскетбол.</p> <p>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.</p> <p>Техника ведения мячом: ловля и передача мяча, броски мяча, ведение мяча, подвижные игры.</p> <p>Игровая подготовка. Двусторонние учебные игры по упрощенным правилам баскетбола. Правила расстановки игроков во время игры. [4]</p> |
| <b>Специальная физическая подготовка в баскетболе</b> | <p>Специальная физическая подготовка: упражнения для развития: прыгучести, координации движений, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8,13]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Волейбол</b>                                       | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>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. [4,5]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Специальная физическая подготовка в волейболе</b>  | <p>Повышение общей физической подготовки. Развитие силы, быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости. Гимнастические, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, эстафеты. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7, 13]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Инструкторская практика</b>                        | <p>Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,6,9,10]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>2 курс, 3 семестр – очная форма обучения</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Баскетбол</b>                                      | <p>Методико-практические занятия: меры предотвращения травматизма на занятиях по баскетболу; правила игры и основы судейства.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                        | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | <p>Учебно-тренировочные занятия.<br/>Общая физическая подготовка.<br/>Техническая подготовка: обучение ловли и передачи мяча в движении; броски мяча в кольцо после выполнения двух шагов; передвижения и остановки; ведение мяча правой, левой рукой.<br/>Тактическая подготовка: тактика нападения: индивидуальные действия (выбор способа ловли и передачи мяча); тактика защиты: индивидуальные действия (применение ранее изученных стоек и передвижений).<br/>Игровая подготовка: двусторонние учебные игры по правилам соревнований. [4]</p> |
| <i>Специальная физическая подготовка в баскетболе</i> | <p>Специальная физическая подготовка: упражнения для развития быстроты (рывки от 5 до 20м); 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. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8,13]</p>                                                                                                                                                                                           |
| <i>Волейбол</i>                                       | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.<br/>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. [4,5]</p>                                                                               |
| <i>Специальная физическая подготовка в волейболе</i>  | <p>Развитие специальной силы (комплексное развитие силы мышц кистей, плечевого пояса, туловища и ног). Развитие специальной гибкости (упражнения на растягивание с партнером, небольшими отягощениями).<br/>Подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, координации и точности движений. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,13]</p>                                                                                                                             |
| <i>Инструкторская практика</i>                        | <p>Составление комплексов физкультурной паузы и минутки. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,6,9,10]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>2 курс, 4 семестр – очная форма обучения</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Баскетбол</i>                                      | <p>Методико-практические занятия: основные меры предупреждения травматизма на занятиях по баскетболу, оказание первой помощи при травмах на занятиях; подготовка к сдаче норм комплекса ГТО; правила игры и основы судейства.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                                                   | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | <p>Учебно-тренировочные занятия.<br/>Общая физическая подготовка.<br/>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 одной рукой от плеча, сверху; передвижение в защитной стойке, вырывание, выбивание мяча; броски мяча одной рукой (дистанция 3-5 м).<br/>Тактическая подготовка: тактика нападения: групповые, командные действия; тактика защиты индивидуальных действия (противодействие нападающему).<br/>Игровая подготовка: двусторонние учебные игры по правилам баскетбола. [4]</p> |
| <i>Специальная физическая подготовка в баскетболе</i>                            | <p>Развитие скоростных качеств: рывки с мячом, партнером, челночный бег. Упражнения для развития специальной выносливости, используемые в режиме высокой интенсивности. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8,13]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>Волейбол</i>                                                                  | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.<br/>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. [4,5]</p>                                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Специальная физическая подготовка в волейболе</i>                             | <p>Развитие скоростно-силовых способностей: быстроты (скоростные отрезки из различных положений, челночный бег); прыгучести (упражнения с отягощениями и без них, имитация нападающих ударов, блокирования); ловкости (бег на скорость различными способами с изменением направления, прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360° с последующим приемом или передачей мяча). Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,13]</p>                                                                                                                                                                                            |
| <i>Инструкторская практика</i>                                                   | <p>Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,6,9,10]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>3 курс, 5 семестр – очная форма обучения; 3 курс – заочная форма обучения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Баскетбол</i>                                                                 | <p>Методико-практические занятия: правила судейства по баскетболу (за судейским столиком и в поле); методы самоконтроля за состоянием здоровья при занятиях баскетболом.<br/>Учебно-тренировочные занятия.<br/>Общая физическая подготовка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                                                                                    | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                   | <p>Техническая подготовка: техника нападения: передвижения; владения мячом; ведение мяча; броски мяча. Техника защиты (сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях).</p> <p>Тактическая подготовка: тактика нападения (нападение с одним центровым игроком; нападение с двумя центровыми игроками); тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия).</p> <p>Игровая подготовка: двусторонние игры. [4]</p> |
| <i>Специальная физическая подготовка в баскетболе</i>                                                             | <p>Развитие физических качеств: упражнения для развития быстроты, упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; упражнения с отягощением (набивной мяч). Подвижные игры. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8,13]</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| <i>Волейбол</i>                                                                                                   | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>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. [4,5]</p>                                        |
| <i>Специальная физическая подготовка в волейболе</i>                                                              | <p>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. [1,3,4,7,13]</p>                                  |
| <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>                                                           | <p>Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,13]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <i>Инструкторская практика</i>                                                                                    | <p>Составление комплексов ОРУ, утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы и минутки, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,6,9,10]</p>                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Методы контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития при занятиях физическими упражне-</i> | <p>Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма. [1,2,4,6]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                                                                                    | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ниями и спортом.</i>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом</i> | <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Государственные требования комплекса ГТО. Испытания (тесты) обязательные и по выбору. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения испытаний (тестов). [1,2,4,13]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>3 курс, 6 семестр – очная форма обучения</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <i>Баскетбол</i>                                                                                                  | <p>Методико-практическое занятие: подготовка к сдаче норм комплекса ГТО с учетом исходного индивидуального физического здоровья.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>Игровая подготовка: двусторонние учебные игры по правилам баскетбола. [4]</p> |
| <i>Специальная физическая подготовка в баскетболе</i>                                                             | <p>Упражнения для развития координации; эстафеты с прыжками, изменением направления бега. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8,13]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Волейбол</i>                                                                                                   | <p>Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по волейболу. Оказание первой помощи при травмах на занятиях.</p> <p>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. [4,5]</p>                                                                                                                                                                                                                               |
| <i>Специальная физическая подготовка в волейболе</i>                                                              | <p>Специальная выносливость: скоростная выносливость (упражнения на быстроту, выполняемые многократно (рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры)); прыжковая выносливость (многократное повторение прыжков)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                          | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | ковых 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. [1,3,4,7,13]                                                                                                                                                                                                                                  |
| <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> | Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,13]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Инструкторская практика</i>                          | Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,6,9,10]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>4 курс, 7семестр – очная форма обучения</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Баскетбол</i>                                        | <p>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, отскок от щита).</p> <p>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.</p> <p>Игровая подготовка: двусторонние учебные игры. [4]</p> |
| <i>Специальная физическая подготовка в баскетболе</i>   | Упражнения для развития координации; эстафеты с прыжками, изменением направления бега. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8,13]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <i>Волейбол</i>                                         | Основные меры предупреждения травматизма на занятиях по волейболу. 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. Практика судейства. [4,5]                                                             |
| <i>Специальная физическая подготовка в волейболе</i>    | Специальная 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).                                                                              |

| № раздела<br>(темы) дисциплины                          | Наименование практических занятий, семинаров                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,13]                                                                                                                                                   |
| <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i> | Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. [1,2,4,13]                          |
| <i>Инструкторская практика</i>                          | Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: судейство учебных игр, помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,6,9,10] |

#### **4.5 Курсовой проект (работа)**

Не предусмотрен

#### **4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы**

В самостоятельную работу студента входит: подготовка к практическим занятиям путем изучения соответствующего теоретического материала; самостоятельные занятия различными формами физических упражнений и спортом, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами физической культуры через приобретение личного опыта. Подробные рекомендации по организации самостоятельной работы студента, приведены в источниках, указанных в п.7-8 данной рабочей программы.

Контроль самостоятельной работы студента осуществляется в ходе выполнения практических работ, при проведении индивидуальных и групповых консультаций.

### **5. Фонд оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

| Контролируемая компетенция | Этапы формирования компетенции | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)                                                                                              | Наименование оценочного средства       |
|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| УК-7                       | II-Формирование способностей   | Раздел: Спортивные игры.                                                                                                                     | Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах (3 курс) |
|                            | III-Интеграция способностей    | Раздел: Специальная физическая подготовка                                                                                                    |                                        |
|                            | IV-Владение компетенцией       | Раздел: ППФП.<br>Раздел: Инструкторская практика.<br>Раздел: Методы контроля и самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом. |                                        |

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

| Шифр компетенции | Этапы формирования компетенции | Наименование оценочного средства       | Показатели оценивания | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                       | Шкала оценивания                         |
|------------------|--------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| УК-7             | II-Формирование способностей   | Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах (3 курс) | Итоговый балл         | Итоговый балл «зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен». Итоговый балл «не зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен». | Дихотомическая шкала «зачет - не зачет». |
|                  | III-Интеграция способностей    |                                        |                       |                                                                                                                                                                                                           |                                          |
|                  | IV-Владение компетенцией       |                                        |                       |                                                                                                                                                                                                           |                                          |

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

5.3.1. Расчет антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.

1. Весоростовой индекс Кетле.
2. Кистевой индекс.
3. Индекс Шаповаловой.
4. Проба Штанге.
5. Индекс Руфье.
6. Индекс Робинсона.

5.3.2. Тесты по физической подготовленности

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины).
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Бег на 30 м.
5. Бег на дистанции 3000 м (мужчины), 2000 м (женщины).
6. 12-минутный тест в плавании вольным стилем.

5.3.3. Примерные контрольные вопросы к практической работе «Методы контроля и самоконтроля физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями и спортом»:

1. Государственные требования комплекса ГТО для возрастной группы.

2. Испытания (тесты) обязательные и по выбору в ступени комплекса соответствующей возрастной группе.
3. Рекомендации к недельной двигательной активности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО соответствующей возрастной группе.
4. Как правильно выполнять испытания (тесты) соответствующей возрастной группе.
5. Ошибки при выполнении испытаний (тестов) соответствующей возрастной группе (попытка не засчитывается).

*Критерии оценки ответов на контрольные вопросы.*

| Дихотомическая шкала<br>«освоена – не освоена». | Оценка                     | Правила оценивания                |
|-------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| <b>«Зачтено»</b>                                | <b>удовлетворительно</b>   | Количество правильных ответов 3-5 |
| <b>«Не зачтено»</b>                             | <b>неудовлетворительно</b> | Количество ответов 1-2            |

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **5.4.1. Методика оценки зачета по дисциплине**

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

Оценка **«зачтено»** соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины.

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения учебного графика:

- посещение практических занятий;
- выполнение тестов по физической подготовленности;
- выполнение практической работы по оценке своего физического развития.

При невыполнении учебного графика выставляется оценка **«не зачтено»**.

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

При проверке работы проверяется правильность выполненных студентом расчетов и соблюдение требований к оформлению. Общая оценка физического здоровья студентов производится по шкале.

| Дихотомическая шкала «освоена – не освоена». | Оценка                 | Правила выполнения тестов на оценку |
|----------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| <b>«Не зачтено»</b>                          | <i>низкий уровень</i>  | 5 и менее баллов                    |
| <b>«Зачтено»</b>                             | <i>ниже среднего</i>   | 6-9 баллов                          |
|                                              | <i>средний уровень</i> | 10-15 баллов                        |
|                                              | <i>выше среднего</i>   | 22-26 баллов                        |
|                                              | <i>высокий уровень</i> | 27-30 баллов                        |

#### Оценка уровня физического здоровья мужчин

| Показатели         | Низкий       | Ниже среднего | Средний     | Выше среднего | Высокий     |
|--------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
| Балл               | 1            | 2             | 3           | 4             | 5           |
| Индекс Кетле       | 28,1 и более | 18,9 и менее  | 25,1 - 28,0 | 19,0 - 20,0   | 20,1 - 25,0 |
| Кистевой индекс    | Менее 0,6    | 0,61 - 0,65   | 0,66 - 0,70 | 0,71 - 0,80   | Более 0,8   |
| Индекс Шаповаловой | 199 и менее  | 200 - 224     | 225 - 275   | 276 - 300     | 301 и более |
| Проба Штанге       | Менее 49     | 50 - 59       | 60 - 64     | 65 - 70       | Более 71    |
| Индекс Руфье       | 15,1 и более | 11 - 15       | 6 - 10      | 0,6 - 5       | 0 – 0,5     |
| Индекс Робинсона   | 111 и более  | 95 - 110      | 85 - 94     | 70 - 84       | 69 и менее  |

#### Оценка уровня физического здоровья женщин

| Показатели         | Низкий       | Ниже среднего | Средний     | Выше среднего | Высокий     |
|--------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|
| Балл               | 1            | 2             | 3           | 4             | 5           |
| Индекс Кетле       | 26,1 и более | 16,9 и менее  | 23,9 - 26,0 | 17,0-18,6     | 18,7 - 23,8 |
| Кистевой индекс    | Менее 0,4    | 0,41 - 0,50   | 0,51 - 0,55 | 0,56-0,60     | Более 0,61  |
| Индекс Шаповаловой | 212 и менее  | 213 - 245     | 246 - 296   | 297 - 324     | 325 и более |
| Проба Штанге       | Менее 34     | 35 - 44       | 45 - 54     | 55 - 64       | Более 65    |
| Индекс Руфье       | 15,1 и более | 11 - 15       | 6 - 10      | 0,6 - 5       | 0 – 0,5     |
| Индекс Робинсона   | 111 и более  | 95 - 110      | 85 - 94     | 70 - 84       | 69 и менее  |

#### 5.4.3. Методика оценки тестов по физической подготовленности

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

| Дихотомическая шкала «освоена – не освоена». | Оценка                     | Правила оценивания                            |
|----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>«Зачтено»</b>                             | <b>отлично</b>             | выполнение тестов на оценку 24-30 баллов;     |
|                                              | <b>хорошо</b>              | выполнение тестов на оценку 15-23 баллов;     |
|                                              | <b>удовлетворительно</b>   | выполнение тестов на оценку 6-14 баллов.      |
| <b>«Не зачтено»</b>                          | <b>неудовлетворительно</b> | выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее. |

#### Тесты для оценки физической подготовленности мужчин

| № п/п | Тест                                        | Балл |    |    |   |   |
|-------|---------------------------------------------|------|----|----|---|---|
|       |                                             | 5    | 4  | 3  | 2 | 1 |
| 1.    | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 15   | 12 | 10 | 8 | 5 |

| №<br>п/п | Тест                                                                 | Балл  |       |       |       |       |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                                                      | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|          | (кол-во раз)                                                         |       |       |       |       |       |
| 2.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 48    | 37    | 33    | 30    | 28    |
| 3.       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 240   | 225   | 210   | 200   | 190   |
| 4.       | Бег на 30 м (сек)                                                    | 4,3   | 4,6   | 4,8   | 5,0   | 5,3   |
| 5.       | Бег на дистанции 3000 м (мин, сек)                                   | 12.00 | 13.40 | 14.30 | 14.50 | 15.10 |
| 6.       | 12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)                       | 550   | 500   | 400   | 350   | 300   |

*Тесты для оценки физической подготовленности женщин*

| №<br>п/п | Тест                                                                 | Балл  |       |       |       |       |
|----------|----------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                                                      | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                  | 17    | 12    | 10    | 7     | 5     |
| 2.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) | 43    | 35    | 32    | 30    | 28    |
| 3.       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 195   | 180   | 170   | 160   | 150   |
| 4.       | Бег на 30 м (сек)                                                    | 5,1   | 5,7   | 5,9   | 6,1   | 6,4   |
| 5.       | Бег на дистанции 2000 м (мин, сек)                                   | 10.50 | 12.30 | 13.10 | 13.30 | 13.50 |
| 6.       | 12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)                       | 400   | 350   | 300   | 250   | 200   |

*5.4.4. Методика оценки контрольных тестов по баскетболу*

| № | Тесты                                                                                           | 2 сем |     | 3 сем |     | 4 сем |     | 5 сем |     | 6 сем |     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
|   |                                                                                                 | муж   | жен | муж   | жен | муж   | жен | муж   | жен | муж   | жен |
| 1 | Броски одной рукой от плеча со средней дистанции 3-5 м (количество забитых мячей из 10 попыток) | 5     | 3   | -     | -   | -     | -   | -     | -   | -     | -   |
| 2 | Штрафные броски (количество забитых мячей из 10 попыток)                                        | 5     | 3   | 5     | 4   | 5     | 4   | 5     | 4   | 5     | 4   |
| 3 | Бросок одной рукой сверху после ведения мяча (количество забитых мячей из 10 попыток)           | 6     | 4   | 6     | 4   | 6     | 4   | 6     | 4   | 6     | 4   |
| 4 | Броски мяча в прыжке (со средней дистанции 3-5 м, количество забитых мячей из 10 попыток)       | 5     | 4   | -     | -   | -     | -   | -     | -   | -     | -   |
| 5 | Бросок мяча из под кольца с места в прыжке (количество забитых мячей из 10 попыток)             | -     | -   | -     | -   | -     | -   | 7     | 6   | 7     | 6   |

|   |                                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|-----------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6 | Обводка трех секундной зоны (сек)       | 14  | 16  | 13  | 15  | 13  | 15  | 12  | 14  | 12  | 14  |
| 7 | Ускорение 20 м с высоко-го старта (сек) | 3,4 | 3,6 | 3,2 | 3,4 | 3,2 | 3,4 | 3,0 | 3,2 | 3,0 | 3,2 |

#### 5.4.5. Методика оценки контрольных тестов по волейболу

| № | Тесты                                                                | 2 сем |     | 3 сем |     | 4 сем |     | 5 сем |     | 6 сем |     |
|---|----------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|
|   |                                                                      | муж   | жен | муж   | жен | муж   | жен | муж   | жен | муж   | жен |
| 1 | Передача мяча сверху над собой без потерь (в круге диаметром 3метра) | 7     | 5   | 9     | 7   | 11    | 9   | 13    | 11  | 15    | 13  |
| 2 | Передача мяча снизу над собой без потерь (в круге диаметром 3метра)  | 5     | 3   | 7     | 5   | 9     | 7   | 11    | 9   | 13    | 11  |
| 3 | Подача из 10 попыток                                                 | 2     | 1   | 3     | 2   | 4     | 3   | 5     | 4   | 6     | 5   |
| 4 | Нападающий удар из зон 4, 2 (из 6 попыток)                           | -     | -   | 1     | -   | 2     | 1   | 3     | 2   | 4     | 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.

### 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### а) основная учебная литература

1. **Физическая культура** : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович [и др.] ; А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2019. - 424. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02483-8 : 799.00. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985>

#### б) дополнительная учебная литература

2. **Шабалин О. К.** Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ [Электронный

- ресурс] / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 96 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методич. журн. / Рос. Акад. Образован. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М. : ФГУП «ЦНИИХМ», 2013-2018. - ISSN 1817-4779.
  4. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / под редакцией С.В. Пахомовой. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2016. - 403 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

#### **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

5. **Озерова Г.Е.** Методика проведения занятий по волейболу в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] / Г. Е. Озерова. - Новосибирск: НГАВТ, 2013. - 45 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
6. **Пахомова С.В.** Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
7. **Сафонова С.Н.** Развитие координационных способностей студентов: практикум [Электронный ресурс] / С. Н. Сафонова, Г.В. Макаревич, И.В. Рязанцев. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2018. - 38 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
8. **Скрипалев Г.Д.** Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 91 с. : ил., фот. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
9. **Шабалин О.К.** Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2012. - 69 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
10. **Украинцева О.Н.** Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

#### **8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

11. **Пахомова С.В.** Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 20

с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

12. **Украинцева О.Н.** Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с.- Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
14. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>, свободный. - Загл. с экрана.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

- Пакет прикладных офисных программ, включающий в себя текстовый процессор, средства просмотра pdf-файлов и средства работы с графикой.
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>.
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://urait-book.ru/>.

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий                                                                                                                      | Перечень основного оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и практических занятий, групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный комплекс, ауд. №15) | Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, в том числе: доска учебная, мультимедийный проектор, экран проекционный. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации. |
| Спортивный игровой зал (Спортивный комплекс, ауд. № 22)                                                                                                                                | Волейбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки для сетки. Баскетбольные мячи, баскетбольные щиты и кольца.                                                                                                                                                                            |
| Зал общефизической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 8)                                                                                                                          | Степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки                                                                                                                                                                                                                               |

| <b>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</b>  | <b>Перечень основного оборудования</b>                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зал специальной физической подготовки<br>(Спортивный комплекс, ауд. № 23) | Спортивные тренажеры, штанги с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические |