

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет**  
**Социально-экономический институт**  
*Кафедра физического воспитания и спорта*

**Рабочая программа дисциплины**  
включая фонд оценочных средств и методические указания  
для самостоятельной работы обучающихся

---

**Б1.В.ДВ – ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ: ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

Направление подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование

08.03.01 Строительство

09.03.03 Прикладная информатика

18.03.01 Химическая технология

18.03.02 Энерго-и ресурсосберегающие процессы в  
химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

20.03.01 Техносферная безопасность

20.03.02 Природообустройство и водопользование

21.03.02 Землеустройство и кадастры

23.03.01 Технология транспортных процессов

23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических  
машин и комплексов

27.03.02 Управление качеством

29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного  
Производства

35.03.01 Лесное дело

35.03.02 Технология лесозаготовительных и  
деревоперерабатывающих производств

35.03.05 Садоводство

35.03.10 Ландшафтная архитектура

43.03.02 Туризм

08.05.02 Строительство, эксплуатация, восстановление и  
техническое прикрытие автомобильных дорог,  
мостов и тоннелей

23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Количество зачётных единиц (часов) – (328)

г. Екатеринбург, 2021

## Оглавление

1.	Общие положения.....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.....	6
	5.1 Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
	очная форма обучения.....	6
	заочная форма обучения.....	7
	5.2 Темы и формы практических (лабораторных) занятий.....	7
	5.3 Детализация самостоятельной работы.....	10
	очная форма обучения.....	10
	заочная форма обучения.....	11
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	12
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	15
	7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	15
	7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	16
	7.3. 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.....	18
	7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	18
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	19
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	19
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	19
	Приложение 1.....	21
	Приложение 2.....	22
	Приложение 3.....	25
	Приложение 4.....	26
	Приложение 5.....	29

## 1. Общие положения

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта**» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений дисциплины (модули) по выбору (ДВ)

-Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта**» являются:

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины **физическая культура** и спорт являются:

– Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;

– Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)

– Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

– Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО) по соответствующим направлениям подготовки;

– Учебные планы образовательных программы высшего образования соответствующих направлений подготовки .

Обучение по образовательным программам осуществляется на русском языке.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом.

**Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

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

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

– **знать:** нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;

– **уметь:** планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;

– **владеть:** здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта**» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору Б1.В.ДВ, что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных компетенций в рамках выбранного профиля.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин ОПОП и написания выпускной квалификационной работы.

#### *Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин*

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт	Государственная итоговая аттестация

Указанные связи дисциплины дают обучающемуся системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с ФГОС ВО, что обеспечивает требуемый теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности выпускника.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*:</b>		
лекции (Л)		
практические занятия (ПЗ)	236	4
лабораторные работы (ЛР)		
иные виды контактной работы	1	0,25
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	91	323,75
изучение теоретического курса		
подготовка к текущему контролю		
курсовая работа (курсовой проект)		
подготовка к промежуточной аттестации		
<b>Вид промежуточной аттестации:</b>	Зачет (1,2,3,4)	Зачет (1)
<b>Общая трудоемкость, з.е./ часы</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

\*Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лаборатор-

ные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛТУ от 25 февраля 2020 года.

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов

### 5.1 Трудоемкость разделов дисциплины

#### очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка		56		56	45
2	Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)		132		132	46
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		48		48	-
	Промежуточная аттестация				1	
<b>Итого по разделам:</b>			<b>236</b>		<b>237</b>	<b>91</b>

#### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка					109,75
2.	Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)		4		4	214
<b>Итого по разделам:</b>			<b>4</b>		<b>4</b>	<b>323,75</b>
Промежуточная аттестация					<b>0,25</b>	
<b>Всего</b>		<b>328</b>				

### 5.2. Темы и формы практических занятий

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час	
			очная	заочная
<b>I семестр</b>				
1.	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
	<i>1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.</i>	Учебно-тренировочное занятие	4	

	<i>1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.</i>	Учебно-тренировочное занятие	4	
2.	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>24</b>	<b>4</b>
	<i>2.1. Места занятий, оборудование, инвентарь; -инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта; -игровая площадка (размеры, линии, зоны); -мячи (размеры, вес); -игровое оборудование;</i>	Учебно-тренировочное занятие	2	
	<i>2.2. Правила игры и методика судейства избранного вида спорта: -расстановка игроков на поле, - правила игры, подсчет очков, жесты судей.</i>	Учебно-тренировочное занятие	2	
	<i>2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта</i>			
	<i>2.3.1. Техника нападения</i>	Учебно-тренировочное занятие	8	2
	<i>2.3.2. Техника обороны</i>	Учебно-тренировочное занятие	8	2
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача нормативов	4	
	<b>Итого I семестр:</b>		<b>32</b>	<b>4</b>
	<b>II семестр</b>			
3.	<b>Раздел 3. ППФП</b>		<b>24</b>	
	<i>3.1. Лыжная подготовка</i>			
	<i>3.1.1. Обучение технике передвижения на лыжах</i>	Учебно-тренировочное занятие	10	
	<i>3.1.2. Обучение способам подъемов</i>	Учебно-тренировочное занятие	4	
	<i>3.1.3. Обучение способам спусков</i>	Учебно-тренировочное занятие	4	
	<i>3.1.4. Обучение способам торможения лыжами</i>	Учебно-тренировочное занятие	2	
	<i>3.1.5. Обучение способам поворотов в движении</i>	Учебно-тренировочное занятие	2	
	<i>Контрольное прохождение дистанции 3000-5000 м</i>	Сдача нормативов	2	
4.	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>28</b>	
	<i>2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта</i>			
	<i>2.3.1. Техника нападения</i>	Учебно-тренировочное занятие	8	
	<i>2.3.2. Техника обороны</i>	Учебно-тренировочное занятие	8	
	<i>2.4. Тактика игры избранного вида спорта</i>			
	<i>2.4.1. Индивидуальные тактические действия</i>	Учебно-тренировочное	6	

	<i>в нападении</i>	занятие		
	2.4.2. <i>Индивидуальные тактические действия в защите</i>	Учебно-тренировочное занятие	6	
5.	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	
	<i>Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i>	Учебно-тренировочное занятие	12	
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача нормативов	4	
	<b>Итого II семестр:</b>		<b>68</b>	
	<b>III семестр</b>			
6.	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	
	<i>Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	Учебно-тренировочное занятие	16	
7.	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>52</b>	
	2.5. Совершенствование техники игры избранного вида спорта			
	2.5.1. <i>Техника нападения</i>	Учебно-тренировочное занятие	12	
	2.5.2. <i>Техника обороны</i>	Учебно-тренировочное занятие	12	
	2.4. Тактика игры избранного вида спорта			
	2.4.3. <i>Групповые тактические действия в нападении</i>	Учебно-тренировочное занятие	12	
	2.4.4. <i>Групповые тактические действия в защите</i>	Учебно-тренировочное занятие	12	
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача нормативов	4	
	<b>Итого III семестр:</b>		<b>68</b>	
	<b>IV семестр</b>			
8.	<b>Раздел 3. ППФП</b>		<b>24</b>	
	3.1. Лыжная подготовка			
	3.1.6. <i>Совершенствование техники передвижения на лыжах: классический и коньковый ходы.</i>	Учебно-тренировочное занятие	12	
	3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)	Учебно-тренировочное занятие	6	
	3.3. Ориентирование на местности	Учебно-тренировочное занятие	4	
	3.4. Пеший поход	Учебно-тренировочное занятие	2	
9.	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол,</b>		<b>28</b>	

	<b>баскетбол, футбол)</b>			
	2.5. Совершенствование техники игры избранного вида спорта			
	2.5.1. Техника нападения	Учебно-тренировочное занятие	6	
	2.5.2. Техника обороны	Учебно-тренировочное занятие	6	
	2.4. Тактика игры избранного вида спорта			
	2.4.5. Командные тактические действия	Учебно-тренировочное занятие	8	
	2.4.6. Командные тактические действия	Учебно-тренировочное занятие	8	
10	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>	
	<i>Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	Учебно-тренировочное занятие	12	
	Прием контрольно-зачетных нормативов	Сдача нормативов	4	
	<b>Итого IV семестр:</b>		<b>68</b>	<b>4</b>
	<b>Всего:</b>		<b>236</b>	<b>4</b>

### 5.3 Детализация самостоятельной работы Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час
<b>1 семестр</b>			
1	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>7,75</b>
	<i>1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	7,75
2	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>12</b>
	2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта		
	2.3.1. Техника нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	2.3.2. Техника обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6



		<b>Итого 1 семестр</b>	<b>19,75</b>
	<b>2 семестр</b>		
	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>10</b>
	2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта		
	2.3.1. Техника нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	
	2.3.2. Техника обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>13,75</b>
	<i>Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	13,75
	<b>Итого 2 семестр</b>		<b>23,75</b>
	<b>3 семестр</b>		
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>11,75</b>
	1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	11,75
	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>12</b>
	2.5. Совершенствование техники игры избранного вида спорта		
	2.5.1. Техника нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	2.5.2. Техника обороны	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	<b>Итого 3 семестр</b>		<b>23,75</b>
	<b>4 семестр</b>		
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>11,75</b>
	1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств	11,75
	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>12</b>
	2.5. Совершенствование техники игры избранного вида спорта		

	<i>2.5.1. Техника нападения</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	<i>2.5.2. Техника обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	6
	<b>Итого 4 семестр</b>		<b>23,75</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>91</b>

#### Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час
1	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>109,75</b>
	<i>1.2. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств с последующей подготовкой отчетов-презентаций	109,75
2	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>214</b>
	2.1. Обучение технике игры избранного вида спорта		
	<i>2.1.1. Техника нападения</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта с последующим предоставлением отчетов-презентаций	114
	<i>2.1.2. Техника защиты</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта с последующим предоставлением отчетов-презентаций	100
	<b>Итого часов:</b>		<b>323,75</b>

#### 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

##### Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
<b>Основная литература</b>			
1.	Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов : учебное пособие / Л. А. Буйлова. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 113 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/140326">https://e.lanbook.com/book/140326</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

2.	Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/88477.html">http://www.iprbookshop.ru/88477.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание / В.А. Гриднев, Г.А. Комендантов, А.А. Рязанов, А.М. Шпичко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Тамбовский государственный технический университет. — Тамбов : ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2018. — 80 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570438</a> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-8265-1940-0. — Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/138972">https://e.lanbook.com/book/138972</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
5.	Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие : [16+] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. — Омск : Издательство СибГУФК, 2017. — 108 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483444</a> (дата обращения: 05.02.2020). — Библиогр. в кн. — Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
	Мезенцева, В. А. Футбол : методические указания / В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева, Б. А. .. — Самара : СамГАУ, 2019. — 32 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/123594">https://e.lanbook.com/book/123594</a> — Режим доступа: для авториз. пользователей.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6.	Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. — 112 с. : табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563139">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563139</a> — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-7779-2145-1. — Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и

	университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.		пароллю*
8.	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a> (дата обращения: 03.03.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
<i>Дополнительная литература</i>			
10.	Астахова, М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие : [16+] / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426425">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426425</a> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4904-6. – DOI 10.23681/426425. – Текст : электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
11.	Губа, В.П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов : монография : [12+] / В.П. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – Москва : Спорт, 2016. – 169 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461312">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461312</a> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907239-8-6. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
12.	Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / В.И. Кравчук; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГАКИ, 2013. – 184 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a> – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст : электронный.	2013	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
13.	Мелентьев, В.П. Футбольные финты, уловки, трюки. 82 варианта: самоучитель для футболиста : [12+] / В.П. Мелентьев. – 2-е изд., испр. – Москва : Спорт, 2016. – 65 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461331">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461331</a> . – ISBN 978-5-906839-24-4. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

14.	Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму : монография / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий, Е.А. Николаев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 230 с. ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496992</a> – Библиогр.: с. 198-199. – ISBN 978-5-7638-3551-9. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
15.	Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : [16+] / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426542">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426542</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4903-9. – DOI 10.23681/426542. – Текст : электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

\*- прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий.

#### Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

#### Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/>

#### Профессиональные базы данных

1. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/> .

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)

### 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
-------------------------	----------------------

<p>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Очная форма обучения</b></p> <p><b>1 этап</b></p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - дифференцированный зачет (оценка всех видов деятельности);</p> <p><b>Текущий контроль:</b> - посещаемость учебно-тренировочных занятий;</p> <p><b>Рубежный контроль:</b> - сдача тестов двигательной подготовленности; - участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;</p> <p><b>2 этап</b></p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - дифференцированный зачет (оценка всех видов деятельности);</p> <p><b>Текущий контроль:</b> - посещаемость учебно-тренировочных занятий;</p> <p><b>Рубежный контроль:</b> - сдача тестов двигательной подготовленности; - участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;</p> <p><b>3 этап</b></p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - дифференцированный зачет (оценка всех видов деятельности);</p> <p><b>Текущий контроль:</b> - посещаемость учебно-тренировочных занятий;</p> <p><b>Рубежный контроль:</b> - сдача тестов двигательной подготовленности; - участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;</p> <p><b>4 этап</b></p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - дифференцированный зачет (оценка всех видов деятельности);</p> <p><b>Текущий контроль:</b> - посещаемость учебно-тренировочных занятий;</p> <p><b>Рубежный контроль:</b> - сдача тестов двигательной подготовленности; - участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;</p> <p><b>Заочная форма обучения (1 семестр)</b></p> <p><b>Текущий контроль:</b> - посещаемость учебно-тренировочных занятий; - выполнение отчетов-презентаций о самостоятельной двигательной активности;</p> <p><b>Рубежный контроль:</b> - сдача тестов двигательной подготовленности;</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> - оценка всех видов деятельности;</p>
---	---

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

1-2 этапы формирования УК-7

**1. Обучение** технике игры избранного вида спорта.

2. Тактика игры избранного вида спорта: **индивидуальные** тактические действия;

3-4 этапы формирования УК-7

**1. Совершенствование** техники игры избранного вида спорта.

2. Тактика игры избранного вида спорта: **групповые (командные)** тактические действия;

Структура оценивания учебной деятельности обучающихся очной формы на всех этапах формирования УК-7 одинакова.

Учебная деятельность студентов по дисциплине оценивается с трёх позиций:

1). Посещаемость учебных занятий;

**Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования УК-7)**

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов - 51.*

Посещаемость всех учебных занятий оценивается максимально в 51 балл.

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося, за каждый пропуск занятий по неуважительной причине снимается два балла из общей суммы. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время. В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

2). Активность – участие студентов в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО, участие в научно-исследовательской работе кафедры физического воспитания и спорта.

**Критерии оценивания активности участия в спортивно-массовых мероприятиях (рубежный контроль формирования УК-7)**

Активность участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях учитывается каждым преподавателем, куратором института по спортивно-массовой работе и оценивается максимально в 24 балла.

3). Сдача тестов двигательной подготовленности;

**Критерии оценивания установленных на данном этапе тестов общей, специальной физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности (рубежный контроль формирования компетенций УК-7)**

Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности по избранному виду спорта. В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая тесты контроля общей, специальной физической и спортивно-технической подготовленности (приложение 2-5). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

**Критерии оценивания (промежуточный контроль УК-7)**

*Суммарная оценка всех видов определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех требований.*

Общая максимальная сумма баллов по всем видам деятельности студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта» составляет 100 баллов. Зачёт по дисциплине выставляется при наборе студентом не менее 51 балла по сумме всех видов деятельности.

86-100 баллов – оценка «отлично»: выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам.

71-85 баллов – оценка «хорошо»: выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятий разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам.

51-70 баллов – оценка «удовлетворительно»: выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам.

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»: не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам.

Структура оценивания учебной деятельности обучающихся **заочной** формы обучения

Студенты **заочного отделения** допускаются к практическим занятиям, имея справку о состоянии здоровья.

**Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования УК-7)**

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов - 20.*

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося, в случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

**Критерии оценивания выполнения отчетов-презентаций о самостоятельной двигательной активности (текущий контроль формирования компетенций УК-7)**

*Подготовка презентаций-отчетов о двигательной активности обучающихся – максимальное количество баллов – 55*

Самостоятельные занятия избранным видом двигательной активности, с последующим оформлением отчетов-презентаций «Мой недельный двигательный режим» по схеме, представленной в приложении 1. Целью отчетов является решение конкретной двигательной задачи для установления степени усвоения изучаемого материала и подготовке к сдаче тестов общей, специальной физической или спортивно-технической подготовки.

Преподаватель осуществляет текущее руководство, которое включает: систематические консультации с целью оказания организационной и научно-методической помощи студенту; контроль над выполнением работы в установленные сроки; проверку содержания и оформления завершённой работы.

Презентации выполняются обучающимся самостоятельно и должны быть загружены в систему Moodle для проверки преподавателем в строго определенные сроки, до начала экзаменационной сессии.

**Критерии оценивания установленных тестов общей, специальной физической и спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (рубежный контроль формирования компетенций УК-7)**

Рубежный контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности по избранному виду спорта. Обучающиеся выполняют не более 5 тестов по **выбору**: тесты контроля общей, специальной физической или спортивно-технической подготовленности (приложение 2). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

**Критерии оценивания (промежуточный контроль УК-7)**

*Суммарная оценка всех видов определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех требований.*

86-100 баллов – оценка «отлично»: выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, показал высокие результаты по двигательным тестам.

71-85 баллов – оценка «хорошо»: выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, показал хорошие результаты по двигательным тестам.

51-70 баллов – оценка «удовлетворительно»: выполнены требования по посещаемости учебных занятий, показал средние результаты по двигательным тестам.



50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»: не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, показал низкие результаты по двигательным тестам.

**7.3 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** представлены в приложениях 1-5.

#### **7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций**

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	86-100 (отлично)	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;.
Базовый	«4» (хорошо)	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;.
Пороговый	«3» (удовлетворительно)	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Низкий	«2» (неудовлетворительно)	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.

### **8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта» включает в себя:

- самостоятельные практические занятия, состоящие из общеразвивающих упражнений, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств, а также занятия по избранному игровому виду спорта;

- выполнение 5 отчетов-презентаций «Мой недельный двигательный режим» (для заочной формы обучения);

### **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

-практические занятия по дисциплине могут проводиться с использованием платформы MOODLE.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

- Windows 7
- Office Professional Plus 2010
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Специальные помещения для проведения практических занятий:

**Дворец спорта:**

**Большой игровой зал** включает следующее *оборудование*: электронное табло, ворота (гандбольные и футбольные), гасители, баскетбольные стойки, баскетбольные щиты. Перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны.

*Инвентарь*: мячи футбольные и баскетбольные. Скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты.

**Малый игровой зал** включает следующее *оборудование*: стойки волейбольные, сетка волейбольная, вышка судейская, баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря.

*Инвентарь*: мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты, медицинболы.

**Дом культуры и спорта:**

**Игровой зал** включает следующее *оборудование*: баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, кольца, защитные сетки.

*Инвентарь*: мячи баскетбольные.

**Стадион**: включает следующее *оборудование*: футбольные ворота, трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), баскетбольные стойки, щиты и кольца.

*Инвентарь*: футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.

**Лыжная база:**

*Оборудование* скамьи, стойки для хранения лыж, резак для снега, борона для снега.

*Инвентарь*: лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные, палки для скандинавской ходьбы.

### **Фонд оценочных средств по дисциплине**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта»**

Приложение 1

Практические задания (текущий контроль) для заочной формы обучения

### **Презентация на тему:**

**«Мой недельный двигательный режим»**

Требования к оформлению:

**1. Слайд:** титульный лист

**2. Слайд:** вид подходящего вам двигательного режима (дать определение):

-падающий (или режим лечебной физической культуры);

-оздоровительно-восстановительный;

-общей физической подготовки;

-тренировочный;

-поддержание тренированности и долголетия.

**3. – 5. Слайды:** фотоотчет или видео-отчет (где вы занимаетесь избранным видом спорта, ОФП)

**6. Слайд:** краткая характеристика тренировочного занятия, место проведения, график тренировок.

**7. – 8. Слайды:** фотографии (сканы) показателей со смартфонов или с фитнес браслетов (по возможности):

-подсчета пройденных шагов, преодоленных километров;

-мониторинга физической активности (бег, ходьба, плавание, велопогулки и т.д.);

-измерения колебаний давления и пульса;

-контроля расхода калорий;

-контроля за качеством и продолжительностью сна;

-получения спортивных оповещений и рекомендаций.

**9. Слайд:** график ЧСС (в покое, во время разминки, основной и заключительной части).

**10. Слайд:** сравнить свою двигательную активность с нормативным, исходя из того, что су-

точная двигательная активность взрослого здорового человека составляет:

-утренняя гимнастика – 8-12 упражнений, охватывающих все основные группы мышц и суставов;

-ежедневная ходьба или бег – не менее 15-20 мин;

-2-3 раза в неделю занятия по избранному двигательному режиму;

Оптимальный двигательный недельный режим составляет 10-15 ч.

## Приложение 2

Тесты спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (рубежный контроль **1 этапа** формирования УК-7 для очной формы обучения, рубежный контроль формирования УК-7 для заочной формы обучения (по **выбору** обучающихся))

### ВОЛЕЙБОЛ

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Верхняя передача над собой стоя в баскетбольном круге (кол-во раз).	12	10	8	6	4	12	10	8	6	4
2.	Нижняя передача над собой стоя в баскетбольном круге (кол-во раз).	12	10	8	6	4	10	8	6	4	2
3.	Нижняя (верхняя) прямая подача через сетку из 10 попыток (кол-во раз).	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
<b>Скоростная выносливость</b>											
4.	Бег «Елочка» (челночный бег, с.)	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	20,5	21,5	22,5	23,0	23,5
<b>Прыжковая выносливость</b>											
5.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	160	150	140	130	120	140	130	120	110	100

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Испытуемый встает в баскетбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

Тест 2. Методика проведения. Испытуемый встает в баскетбольный круг, ему дается 2 попытки для того чтобы выполнить максимальное количество передач, не выходя из круга, лучшая попытка идет в зачет, считаются только подброшенные мячи высотой не меньше 1м.

Тест 3. Методика проведения. Испытуемому дается 10 попыток, для выполнения нижней прямой подачи из-за лицевой линии. Подача считается выполненной, если мяч перелетел через сетку и упал в площадку, так же если при подаче не был совершен заступ. Результатом является количество правильно выполненных подач.

Тест 4. Методика проведения. На одной стороне волейбольной площадки - на боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются четыре теннисных мяча. Старт от середины лицевой линии, испытуемый касается мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается рукой мяча (ближнего к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта, далее перемещения по этой схеме с касанием следующих мячей; оценивается время перемещения в секундах.

## БАСКЕТБОЛ

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Тест 1	13	12	11	10	9	12	11	10	9	8
2.	Тест 2	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
3.	Тест 3	18	17	16	15	14	17	16	15	14	13
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>											
4.	Тест 4	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50
5.	Тест 5.	21	20	19	18	17	23	22	21	20	19

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

*Тест 1.* Под углом 45° к корзине с обеих сторон на расстоянии 5 м от нее на пол наносятся 2 отметки. В исходном положении игрок с мячом стоит за правой отметкой. Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается надежность навыка бросков в движении. Оценка: каждая дистанция «корзина-отметка» - 1 очко. Методические указания: броски выполняются справа – правой рукой, слева – левой рукой. Кроме количества дистанций, фиксируется количество попаданий.

*Тест 2.* Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча. Оценка: две передачи - 1 очко. Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступить за нее.

*Тест 3.* В исходном положении игрок с мячом располагается напротив щита или стены.

Выполнение: передача мяча в щит или стену двумя руками от груди на высоте малого прямоугольника – движение вперед и прыжок вверх толчком двух ног – ловля мяча в верхней (высшей) точке прыжка - приземление на две ноги – с ударом вернуться в исходное положение - передача мяча двумя руками в щит или стену на высоте малого прямоугольника и т.д. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка овладения мячом, отскочившим от щита (кольца). Оценка: полное действие - 1 очко. Методические указания: при выполнении теста должна имитироваться техника агрессивного овладения мячом при отскоке от щита (кольца) - резкая работа рук, группировка и т.д.

*Тест 4.* Бег на месте с высоким подниманием бедра (бедро параллельно полу) и активной работой рук. Продолжительность: 50 секунд, при этом чередуются 3 рабочие фазы и 2 фазы отдыха, т.е. 10 сек – бег, 10 сек. – пауза и т.д. Оценивается уровень скоростно-силовых качеств мышц бедра и плечевого пояса. Оценка: двойной шаг – 1 очко. Методические указания: отсчет производится по касанию пола правой (или левой) ногой. Результат регистрируется отдельно от каждой рабочей фазы, что дает возможность характеризовать скоростную выносливость игрока.

*Тест 5.* Из исходного положения лежа на спине, ноги врозь, руки за голову, подъем туловища вперед, с поочередным касанием локтем правой руки левого колена и локтем левой руки правого колена. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается уровень развития прямых и косых мышц брюшного пресса. Оценка: каждый подъем – 1 очко. Методические указания: в исходном положении стопы ног фиксируются партнерами или снарядами.

## ФУТБОЛ

№	Испытания (тесты)	Юноши				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
		<b>Техническая подготовка</b>				
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	7	6	5	4
2.	Жонглирование мячом (количество раз)	25	20	12	10	8
		<b>Специальная физическая подготовка</b>				
3.	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
4.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек).	24	26	28	30	32
		<b>Общая физическая подготовка</b>				
5.	Бег 30 м (сек)	4,2	4,3	4,4	4,6	4,7

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Тест 2. Методика проведения. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Тест 3. Методика проведения. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Тест 4. Методика проведения. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется. Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

Тесты физической подготовленности для отделений игровых видов спорта (рубежный контроль 2 этапа формирования УК-7 для очной формы обучения)

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл
<b>1 семестр</b>											
<b>Обязательные испытания (тесты):</b>											
1.	Бег 30 метров, с	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>											
1.	Челночный бег 3X10 м, с	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165		170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Приложение 4

Тесты спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (рубежный контроль 3 этапа формирования УК-7)

**ВОЛЕЙБОЛ**

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Верхняя передача мяча в парах (количество раз)	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
2.	Нижняя передача мяча в парах (количество раз)	16	14	12	10	8	14	12	10	8	6
3.	Верхняя подача мяча на точность (количество раз)	3-3-3	3-3-2	3-2-2	2-2-2	2-2-1	2-2-2	2-2-1	2-1-1	1-1-1	1-1-0
<b>Скоростная выносливость</b>											
4.	Челночный бег (с.)	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0
<b>Тест на прыгучесть</b>											
5.	Проба Абалакова (см)	60	55	50	45	40	55	50	45	40	35

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Передача мяча в парах сверху двумя руками. Расстояние между партнерами не менее 7-8 метров. Количество передач считается по одному испытуемому, падение мяча или прием снизу является ошибкой, попытка прекращается.

Тест 2. Методика проведения. Передача мяча в парах снизу двумя руками, первая передача верхняя, остальные только нижние. Расстояние между партнерами не менее 7-8 метров. Количество передач считается по одному испытуемому, падение мяча или прием снизу является ошибкой, попытка прекращается.

Тест 3. Методика проведения. Испытуемому дается 9 попыток, для выполнения верхней прямой подачи из-за лицевой линии в определенную зону площадки. Количество попаданий фиксируется преподавателем на специальном бланке: три попадания в 1 зону, три – в 5 зону, три – в 6 или за 6 зону. Подача считается выполненной, если мяч перелетел через сетку и упал в определённую зону площадки, так же если при подаче не был совершен заступ. Результатом является количество попаданий по зонам.

Тест 4. Методика проведения. Бег к четырем набивным мячам (поочередно) из центра площадки: два набивных мяча лежат в углах, образуемых лицевой и боковыми линиями, два других мяча – в 6 углах, образованными боковыми линиями и линиями нападения, старт из центра площадки, где лежит набивной мяч, маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча, в зону 2 – коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча, в зону 1 – коснуться мяча, к месту старта – коснуться мяча, в зону 5 – коснуться мяча, к месту старта - коснуться мяча, еще раз пробежать этот маршрут без паузы отдыха; оценивается время перемещений в секундах.

Тест 5. Методика проведения. Максимально возможный прыжок в высоту с места. Встав к размеченной на деления (1 деление – 1 см) стене правым боком, испытуемый поднимает вверх правую руку и фиксирует самую высокую отметку (например, 210 см). Затем выполняется прыжок вверх, как можно выше с вытянутой вверх правой рукой. Стоящий в двух метрах от испытуемого ассистент фиксирует высоту второго показателя (например, 245 см). Отняв 210 от 245, получаем результат пробы Абалакова.



## БАСКЕТБОЛ

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Техническая подготовка</b>											
1.	Тест 1	11	10	9	8	7	9	8	7	6	5
2.	Тест 2	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
3.	Тест 3	17	16	15	14	13	15	14	13	12	11
<b>Скоростно-силовая выносливость</b>											
4.	Тест 4	80	75	70	65	60	70	65	60	55	50
5.	Тест 5.	21	20	19	18	17	23	22	21	20	19

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

*Тест 1.* Челночное ведение мяча, описывая «восьмерку» вокруг 3-х препятствий, поставленных в линию на расстоянии 3-х метров друг от друга. Выполнение: ведение правой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе – ведение правой рукой до левой отметки – перевод мяча на левую руку за отметкой – ведение левой рукой – бросок в движении – овладение мячом в воздухе. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается надежность навыка ведения мяча с изменением направления. Оценка: одна дистанция «туда-обратно» - 1 очко. Методические указания: при изменении направления мяч следует вести дальше от препятствия рукой, укрывая его от воображаемого противника. Дистанция 20 м: 5,5-3-3-3-5,5 м. обратить внимание на правильную технику поворота в обратную сторону.

*Тест 2.* Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча. Оценка: две передачи - 1 очко. Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступать за нее.

*Тест 3.* На площадке размечается равносторонний треугольник со стороной, равной 3 м и пронумерованными углами. В исходном положении игрок стоит на одной из вершин треугольника. Выполнение: по команде игрок передвигается приставными шагами в названный угол и касается его вершины рукой. В это время звучит новая команда и т.д. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается работа ног, внимание и реакция игрока. Оценка: каждое касание - 1 очко. Методические указания: новая команда подается за мгновение до касания игроком вершины треугольника с тем, чтобы избежать простоя не по вине игрока.

*Тест 4.* Бег на месте с высоким подниманием бедра (бедро параллельно полу) и активной работой рук. Продолжительность: 50 секунд, при этом чередуются 3 рабочие фазы и 2 фазы отдыха, т.е. 10 сек – бег, 10 сек. – пауза и т.д. Оценивается уровень скоростно-силовых качеств мышц бедра и плечевого пояса. Оценка: двойной шаг – 1 очко. Методические указания: отсчет производится по касанию пола правой (или левой) ногой. Результат регистрируется отдельно от каждой рабочей фазы, что дает возможность характеризовать скоростную выносливость игрока.

*Тест 5.* Из исходного положения лежа на спине, ноги врозь, руки за голову, подъем туловища вперед, с поочередным касанием локтем правой руки левого колена и локтем левой руки правого колена. Продолжительность: 30 секунд. Оценивается уровень развития прямых и косых мышц брюшного пресса. Оценка: каждый подъем – 1 очко. Методические указания: в исходном положении стопы ног фиксируются партнерами или снарядом.

## ФУТБОЛ

№	Испытания (тесты)	Юноши				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
		<b>Техническая подготовка</b>				
1.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	7	6	5	4
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	8,5	8,7	9,0	9,3	9,5
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	25	20	12	10	8
		<b>Специальная физическая подготовка</b>				
4.	Бег 30 м с ведением мяча (сек).	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4
5.	Бег 5x30 с ведением мяча (сек).	24	26	28	30	32

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Тест 1. Методика проведения. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Тест 2. Методика проведения. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Тест 3. Методика проведения. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд.

Тест 4. Методика проведения. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Тест 5. Методика проведения. Бег 5x30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

## Тесты физической подготовленности для отделений игровых видов спорта (рубежный контроль 4 этапа формирования УК-7)

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл
	<b>Обязательные испытания (тесты):</b>										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	26.10	27.30	28.50	30.10		-	-	-	-	-
	<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>										
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	25.30	26.30	27.30	28.30	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165	-	170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.