

**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.07.01 – ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

Направление подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Направленность (профиль) – «Автомобильная техника и сервисное обслуживание»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц (часов) – 328

г. Екатеринбург, 2021

Разработчик: ст. преподаватель Бердникова Ю.Г.  /

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
(протокол № 6 от « 03 » февраля 2021 года).

Зав. кафедрой  /О.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комис-  
сией Инженерно-технического института  
(протокол № 6 от « 4 » 02 2021 года).

Председатель методической комиссии ИТИ  /А.А. Чижов/

Рабочая программа утверждена директором инженерно-технического института

Директор ИТИ  /Е.Е. Шишкина/

« 4 » 03 2021 года

## 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.....	11
	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.....	15
	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.....	16
	7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	16
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	17
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	17
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	17
	Приложение 1.....	18
	Приложение 2.....	21
	Приложение 3.....	22
	Приложение 4.....	25
	Приложение 5.....	26
	Приложение 6.....	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 учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 23.03.03 – «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (направленность (профиль) – «Автомобильная техника и сервисное обслуживание»).

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

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

• 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 государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 916 от 07.08.2020 г.

• Приказ Министерства труда и социальной защиты от Российской Федерации от 23 марта 2015 г. N 187н об утверждении профессионального стандарта «33.005 «Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре».

• Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 23.03.03 — «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (направленность (профиль) – «Автомобильная техника и сервисное обслуживание»), подготовки специалистов по очной и заочной форме обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол №8 от 27.08.2020) и утвержденный ректором УГЛТУ (27.08.2020).

Обучение по образовательной программе 23.03.03 — «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов» (направленность (профиль) – «Автомобильная техника и сервисное обслуживание») 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	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
2	Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка	Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка	
3	Элективные курсы по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура	Элективные курсы по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура	

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	очно-заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*:</b>	<b>237</b>	<b>4,25</b>	<b>41</b>
практические занятия (ПЗ)	236	4	40
иные виды контактной работы	1	0,25	1
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>91</b>	<b>323,75</b>	<b>287</b>
изучение теоретического курса	80	320	170
подготовка к текущему контролю	-	-	-
подготовка к промежуточной аттестации	11	3,75	17
<b>Вид промежуточной аттестации:</b>	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	<b>328</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, лабораторные 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 ответственного 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	-	72	-	72	20
2	Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)	-	206	-	206	60
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	-	48	-	48	-
		-	<b>236</b>	-	<b>236</b>	<b>80</b>
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	<b>1</b>	<b>11</b>
	<b>Итого по разделам:</b>	-	-	-	<b>237</b>	<b>91</b>

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контак-	Самостоя-
					такт-	тельная

п					ной рабо- ты	работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	100
2	Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)	-	4	-	4	220
<b>Итого по разделам:</b>		-	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>320</b>
Промежуточная аттестация		-	-	-	<b>0,25</b>	<b>3,75</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>				

#### Очно-заочная форма обучения

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контакт- ной рабо- ты	Самостоя- тельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	70
2	Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)	-	40	-	40	100
<b>Итого по разделам:</b>		-	<b>40</b>	-	<b>40</b>	<b>170</b>
Промежуточная аттестация		-	-	-	<b>0,25</b>	<b>17</b>
<b>Всего</b>		<b>328</b>				

#### 5.2. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма про- ведения занятия	Трудоёмкость, час		
			очная	заоч- ная	очно- заоч- ная
<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 захлёстыванием 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>	<b>40</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 из-</i>	Учебно-	2		

	<i>бранного вида спорта:-расстановка игроков на поле,- правила игры, подсчет очков, жесты судей.</i>	тренировочное занятие			
	<b>2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта</b>				
	<i>2.3.1. Техника нападения</i>	Учебно-тренировочное занятие	12	1	
	<i>2.3.2. Техника обороны</i>	Учебно-тренировочное занятие	4	1	
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной	4	2	
	<b>Итого I семестр:</b>		<b>32</b>	<b>4</b>	
	<b>II семестр</b>				
3	<b>Раздел 3. ППФП (лыжная подготовка)</b>		<b>24</b>		
	<i>3.1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Выбор лыжного инвентаря: палки, лыжи, ботинки, крепления.</i>	Учебно-тренировочное занятие	2		
	<i>3.2. Обучение технике передвижения на лыжах</i>	Учебно-тренировочное занятие	8		
	<i>3.3. Обучение способам подъемов</i>	Учебно-тренировочное занятие	4		
	<i>3.4. Обучение способам спусков</i>	Учебно-тренировочное занятие	4		
	<i>3.5. Обучение способам торможения лыжами</i>	Учебно-тренировочное занятие	2		
	<i>3.6. Обучение способам поворотов в движении</i>	Учебно-тренировочное занятие	2		
	<i>Контрольное прохождение дистанции 3000-5000 м</i>	Учебно-тренировочное занятие	2		
4	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>28</b>		
	<b>2.4. Обучение технике игры избранного вида спорта</b>				
	<i>2.4.1. Техника нападения</i>	Учебно-тренировочное занятие	10		
	<i>2.4.2. Техника обороны</i>	Учебно-тренировочное занятие	6		
	<b>2.5. Тактика игры избранного вида спорта</b>				
	<i>2.5.1. Тактические действия в нападении. 2.5.1.1. Индивидуальные тактические действия</i>	Учебно-тренировочное занятие	6		
	<i>2.5.2. Тактические действия в защите. 2.5.2.1 Индивидуальные тактические действия</i>	Учебно-тренировочное занятие	6		
5	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>		



	<i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. 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>	Учебно-тренировочное занятие	4		
	<b>Итого II семестр:</b>		<b>68</b>		
6	<b>III семестр</b>				
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>		
	<i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. 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	16		
7	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>52</b>		
	2.4. Совершенствование техники игры избранного вида спорта				
	2.4.1. Техника нападения	Учебно-тренировочное занятие	12		
	2.4.2. Техника обороны	Учебно-тренировочное занятие	12		
	2.5. Тактика игры избранного вида спорта				
	2.5.1. Тактические действия в нападении. 2.5.1.2. Групповые тактические действия	Учебно-тренировочное занятие	12		
	2.5.2. Тактические действия в защите. 2.5.2.2. Групповые тактические действия	Учебно-тренировочное занятие	12		
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	4		
	<b>Итого III семестр:</b>		<b>68</b>		
8	<b>IV семестр</b>				
	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>24</b>		
	2.4. Совершенствование техники игры избранного вида спорта				
	2.4.1. Техника нападения	Учебно-тренировочное занятие	6		
	2.4.2. Техника обороны	Учебно-тренировочное занятие	6		
	2.5. Тактика игры избранного вида спорта				
	2.5.1. Тактические действия в нападении.	Учебно-тренировочное	6		

	2.5.1.2. Групповые тактические действия	занятие			
	2.5.2. Тактические действия в защите. 2.5.2.2. Групповые тактические действия	Учебно-тренировочное занятие	6		
9	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>		
	<i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. 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	4		
	Прием контрольно-зачетных нормативов	Сдача тестов двигательной подготовленности	4		
	<b>Итого IV семестр:</b>		<b>32</b>		
	<b>V семестр</b>				
10	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>16</b>		
	<i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. 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	16		
11	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>48</b>		
	2. 4. Совершенствование техники игры избранного вида спорта				
	4.1. Техника нападения	Учебно-тренировочное занятие	10		
	4.2. Техника обороны	Учебно-тренировочное занятие	10		
	2.5. Тактика игры избранного вида спорта				
	2.5.1. Тактические действия в нападении. 2.5.1.3. Командные тактические действия	Учебно-тренировочное занятие	12		
	5.2. Тактические действия в защите. 2.5.2.3. Командные тактические действия	Учебно-тренировочное занятие	12		
	Прием контрольно-зачетных нормативов	Сдача тестов двигательной подготовленности	4		
	<b>Итого V семестр:</b>		<b>64</b>		
	<b>VI семестр</b>				
12	<b>Раздел 3. ППФП</b>		<b>24</b>		
	3.1. Лыжная подготовка				
	3.1.1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой	Учебно-тренировочное занятие	2		
	3.1.2. Совершенствование техники передвижения	Учебно-тренировочное	10		

	<i>на лыжах: классический и коньковый ходы.</i>	занятие			
	<i>3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>	Учебно-тренировочное занятие	6		
	<i>3.3. Ориентирование на местности</i>	Учебно-тренировочное занятие	4		
	<i>3.4. Пеший поход</i>	Учебно-тренировочное занятие	2		
13	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>30</b>		
	<i>2.4. Совершенствование техники игры избранного вида спорта</i>				
	<i>2.4.1. Техника нападения</i>	Учебно-тренировочное занятие	6		
	<i>2.4.2. Техника обороны</i>	Учебно-тренировочное занятие	4		
	<i>2.5. Тактика игры избранного вида спорта</i>				
	<i>2.5.1. Тактические действия в нападении.</i> <i>2.5.1.3. Командные тактические действия</i>	Учебно-тренировочное занятие	10		
	<i>2.5.2. Тактические действия в защите.</i> <i>2.5.2.3. Командные тактические действия</i>	Учебно-тренировочное занятие	10		
14	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>10</b>		
	<i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. 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	6		
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	4		
		<b>Итого VI семестр:</b>	<b>64</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	Трудоёмкость, час
1	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>20</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;	10
	<i>1.3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени,</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспита-	10

	<i>бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.</i>	ния кондиционных и координационных физических качеств;	
2	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>60</b>
	2.1. Обучение технике игры избранного вида спорта		
	<i>2.1.1. Техника нападения</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	20
	<i>2.1.2. Техника защиты</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	40
	<b>Итого:</b>		<b>80</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		11
<b>Итого часов:</b>			<b>91</b>

### Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>100</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;	50
	<i>1.3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	50
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	114
	<i>2.1.2. Техника защиты</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	100
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>323,75</b>

### Очно-заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</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;	
	<i>1.3. 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>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	
2	<b>Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол)</b>		<b>40</b>
	2.1. Обучение технике игры избранного вида спорта		
	2.1.1. Техника нападения	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	
	2.1.2. Техника защиты	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	
	<b>Итого:</b>		<b>40</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>0,25</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>40,25</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. –	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6.	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*
7.	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*
8.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный 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.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	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. –	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст : электронный.		
10.	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> – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
<i>Дополнительная литература</i>			
11.	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> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4904-6. – DOI 10.23681/426425. – Текст : электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
12.	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> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907239-8-6. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
13.	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*
14.	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*
15.	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 :	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

16.	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 УГЛУТУ (<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
<b>УК-7</b> – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Промежуточный контроль:</b> - зачет (оценка всех видов деятельности); <b>Текущий контроль:</b> - посещаемость учебно-тренировочных занятий; - участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО; - сдача тестов двигательной подготовленности;



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

Учебная деятельность студентов по дисциплине оценивается с трёх позиций:

- 1). Посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- 2). Участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО;
- 3). Сдача тестов двигательной подготовленности;

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

Посещаемость всех учебно-тренировочных 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.

### ***Критерии оценивания активности участия в спортивно-массовых мероприятиях (текущий 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.

### ***Критерии оценивания установленных на данном этапе тестов двигательной подготовленности для отдельных групп различной спортивной направленности (текущий контроль формирования компетенций УК-7)***

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 1-6). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

### ***Критерии оценивания на зачете (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 «зачтено»: выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, сдавал нормы ФВСК ГТО, показал высокие результаты по тестам двигательной подготовленности.

71-85 баллов – оценка «зачтено»: выполнены большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности.

51-70 баллов – оценка «зачтено»: выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по тестам двигательной подготовленности.

50 баллов и менее – оценка «не зачтено»: не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, обучающийся не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по тестам двигательной подготовленности.

**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 1-6.

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

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны высокие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Базовый	зачтено	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнено большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Пороговый	зачтено	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, показаны средние результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся может под руководством использовать поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Низкий	Не зачтено	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных занятий, показаны низкие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся не владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

В самостоятельную работу студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта» включаются:

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

### **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

Реализация учебного процесса осуществляется в специальных учебных аудиториях университета для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Все аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. При необходимости обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется в специализированной аудитории, которая оборудована учебной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УГЛУТУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Помещение для практических занятий	<p><b>Дворец спорта:</b>  <b>Большой игровой зал</b> включает следующее <i>оборудование</i>: электронное табло, ворота (гандбольные и футбольные), гасители, баскетбольные стойки; баскетбольные щиты. Перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны.  <i>Инвентарь</i>: мячи футбольные и баскетбольные. Скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты.  <b>Малый игровой зал</b> включает следующее <i>оборудование</i>: стойки волейбольные, сетка волейбольная, вышка судейская, баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, трибуны, шкафы для хранения инвентаря.  <i>Инвентарь</i>: мячи волейбольные, скакалки, гимнастические маты, медицинболы.  <b>Дом культуры и спорта:</b>  <b>Игровой зал</b> включает следующее <i>оборудование</i>: баскетбольные стойки, баскетбольные щиты, кольца, защитные сетки.  <i>Инвентарь</i>: мячи баскетбольные.  <b>Стадион:</b> включает следующее <i>оборудование</i>: 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.  <i>Инвентарь</i>: футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи, спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.  <b>Лыжная база:</b></p>

	<p><i>Оборудование</i> скамьи, стойки для хранения лыж, резак для снега, борона для снега.</p> <p><i>Инвентарь</i>: лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные, палки для скандинавской ходьбы.</p>
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования

**Фонд оценочных средств по дисциплине  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта»**

Приложение 1

Тесты спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (текущий контроль 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 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 заступать 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 (вышей) 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, отскакивающим 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 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.	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 попадания.

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 (текущий контроль формирования УК-7 (по выбору))

№	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.



Тесты спортивно-технической подготовки для отделений игровых видов спорта (текущий контроль 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 определенную 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 ис-

пытуемого 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 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.	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. Дается 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 (текущий контроль 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.

## 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.	Передача снизу двумя руками (количество раз)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2.	Нападающий удар (количество раз)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
3.	Подача мяча на точность (количество раз)	10	8	6	4	2	10	8	6	4	2
<b>Быстрота</b>											
4.	тест 9-3-6-3-9 м (с.)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0
<b>Прыгучесть</b>											
5.	Проба Абалакова (см)	60	55	50	45	40	55	50	45	40	35

Тест 1. Методика проведения. Испытуемый располагается в зонах 1, 5. Направленный от сетки мяч в заданную зону, испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками по направлению к сетке. Оценивается техника перемещения, стойки, выполнение приема и траектория.

Тест 2. Методика проведения. При выполнении нападающего удара из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 (по 5 попыток в каждую зону) оценивается техническое выполнение нападающего удара и количество попаданий в соответствующую зону.

Тест 3. Методика проведения. Основное требование, при качественном, техническом исполнении подачи, послать мяч в определенный участок площадки по выбору. Дается 10 попыток.

Тест 4. Методика проведения. Тест 9-3-6-3-9 м (цифры означают дистанцию для бега на волейбольной площадке): старт от лицевой линии – коснуться рукой средней линии, коснуться рукой линии нападения на «стартовой стороне» площадки, коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки, коснуться рукой средней линии и рывок до лицевой линии площадки, противоположной месту старта.

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 (текущий контроль формирования УК-7)

№	Испытания (тесты)	Мужчины					Женщины				
		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>4 семестр</b>											
<b>Обязательные испытания (тесты):</b>											
1.	Бег 100 метров, с	13,1	14,1	14,4	14,7	15,0	16,4	17,4	17,8	18,2	18,6
2.	Бег на 3000 м, мин	12,00	13,40	14,30	15,20	16,10	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин	-	-	-	-	-	10,50	12,30	13,10	13,50	14,30
3.	Подтягивание из виса на высокой пере- кладине, кол-во раз	15	12	10	8	6	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	18	12	10	8	6
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	44	32	28	24	20	17	12	10	8	6
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+9	+7	+5	+3
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	18,10	19,40	21,00	22,20	23,40
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	22,00	25,30	27,00	28,30	30,00	-	-	-	-	-
<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>											
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	17,30	18,30	19,15	20,00	20,45
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	22,00	25,00	26,00	27,00	28,00	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	240	225	210	195	180	195	180	170	160	150
3.	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине, кол-во раз за минуту	48	37	33	29	25	43	35	32	29	26

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