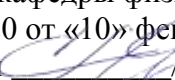



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ НАУК О ЗЕМЛЕ И ТУРИЗМА

Утверждено:  
на заседании кафедры физического воспитания  
протокол № 20 от «10» февраля 2021 г.  
Зав. кафедрой  /Аслаев С.Т.

Согласовано:  
Председатель УМК факультета наук о Земле и  
туризма

 /Фаронова Ю.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина «Спортивные секции»

Обязательная часть

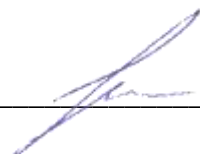
**программа бакалавриата**

Направление подготовки  
05.03.04 Гидрометеорология

Направленность (профиль) подготовки  
Гидрология суши и гидрометеорологический мониторинг

Квалификация  
бакалавр

разработчик (составитель):  
старший преподаватель

 / Н.И. Карташев

Для приема: 2021 г.

Уфа – 2021 г.

Составитель: Н.И. Карташев старший преподаватель кафедры физического воспитания.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры протокол № 20 от «10» февраля 2021 г.

Заведующий кафедрой  / Аслаев С.Т./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 27 от « 16 » июня 20 21г.  
Актуализация РПД в связи с изменениями ФГОС.

Заведующий кафедрой  / Аслаев С.Т./

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 1 от « 31 » августа 20 21г.  
Актуализация РПД в связи с изменениями ФГОС.

Заведующий кафедрой  / Аслаев С.Т./

## Список документов и материалов

|  |    |
|--|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций  | 4  |
| 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы   | 5  |
| 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)  | 6  |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине  | 14 |
| 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.  | 14 |
| 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине. | 15 |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | 19 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины  | 19 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы  | 20 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 21 |

## 1. 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

| Категория (группа) универсальных компетенций                    | Формируемая компетенция (с указанием кода)   | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине   |
|---|--|--|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. | Понимает принципы воспитания и совершенствования основных физических качеств, распределения физических нагрузок и использует физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом индивидуальных условий физического развития, для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни. |
|   |  | ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.  | Может выполнять технику основных элементов физических упражнений; правильно выполнять и понимать значение выполнения теста по физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.   |
|   |  | ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.  | Использует систему и методы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                   |

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Спортивные секции» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана. Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Цель изучения дисциплины: является физическое воспитание студентов и формирование у них физической подготовленности, целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Понимание общих положений, владение навыками спортивных игр необходимо будущим специалистам для достижения многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

**3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ НАУК О ЗЕМЛЕ И ТУРИЗМА

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Спортивные секции» на 1,2,3,4,5,6 семестр

очная форма обучения

| <b>Вид работы</b>   | <b>Объем дисциплины</b> |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (з.е. / часов)  | 328                     |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 173                     |
| лекций  | -                       |
| практических/ семинарских   | 172                     |
| лабораторных  | -                       |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР) | 1                       |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта   | -                       |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)  | 155                     |
| из них, предусмотренные на выполнение курсовой работы / курсового проекта   | -                       |
| Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)   | -                       |

Форма (ы) контроля:

Зачет 1 семестр

Зачет 3 семестр

Зачет 4 семестр

Зачет 5 семестр

Зачет 6 семестр

| №<br>п/п            | Тема и содержание   | Форма изучения материалов: лекции,<br>практические занятия, семинарские занятия,<br>лабораторные работы, самостоятельная работа<br>и трудоемкость (в часах) |        |    |       | Задания по<br>самостоятельной<br>работе студентов   | Форма текущего<br>контроля успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные работы,<br>компьютерные тесты и<br>т.п.) |
|---------------------|---|---|--------|----|-------|---|--|
|                     |   | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СРС   |   |  |
| 1                   | 2   | 3   | 4      | 5  | 6     | 8   | 9  |
| 1.                  |   | -   | 2      | -  | 107,8 | <i>Самостоятельное<br/>изучение темы:<br/>1,2,3</i> | Реферат, устный опрос,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 2.                  |   | -   | 2      | -  | 105   |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| 3.                  | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Упражнения для развития общих физических качеств. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия. Развитие общей выносливости. Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции. Методика проведения разминки. Методико-практические занятия. Гимнастика. ОРУ. Контрольные нормативы. | -   | 2      | -  | 105   |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| <b>Всего часов:</b> |   |   | 6      | -  | 317,8 |   | -  |

| 1 семестр           |  |  |        |    |      |   |   |
|---------------------|--|--|--------|----|------|---|---|
| № п/п               | Тема и содержание  | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) |        |    |      | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|                     |  | ЛК   | ПР/СЕМ | ЛР | СРС  |   |   |
| 1                   | 2  | 3  | 4      | 5  | 6    | 7   | 8   |
| 4.                  | Баскетбол. Цели и задачи игры. Правила. Понятие о технике игры.  | -  | 8      | -  | 6    | <i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i> | Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.   |
| 5.                  | Общая характеристика игровой деятельности. Методика начального обучения технико-тактическим действиям.   | -  | 6      | -  | 6    |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 6.                  | Методика обучения техники перемещения. Методика обучения техники бегового шага. Методика обучения техники бега при ускорениях.   | -  | 8      | -  | 2    |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 7.                  | Методика обучения техники бега по дугам. Методика обучения прыжков с места. Методика обучения владения мячом. Методика обучения ловли мяча. Методика обучения бросков.   | -  | 8      | -  | 2    |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 8.                  | Методика обучения передач. Методика обучения ведения мяча. Методика обучения выбивания. Методика обучения вырывания. Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. Личная и зонная защита. | -  | 6      | -  | 1,8  |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| <b>Всего часов:</b> |  |  | 36     |    | 17,8 |   |   |



| 2 семестр           |  |  |        |    |     |   |   |
|---------------------|--|--|--------|----|-----|---|---|
| № п/п               | Тема и содержание  | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) |        |    |     | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|                     |  | ЛК   | ПР/СЕМ | ЛР | СРС |   |   |
| 1                   | 2  | 3  | 4      | 5  | 6   | 7   | 8   |
| 9.                  | Противодействия защите. Игровая подготовка. Методика обучения тактическим действиям в волейболе. Тактика нападения. Тактика защиты. Техника и общая характеристика игровой деятельности. | -  | 8      | -  | 6   | <i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i> | Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.   |
| 10.                 | Техника эффективного решения двигательных задач баскетболистов. Контрольные нормативы.   | -  | 6      | -  | 6   |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 11.                 | Волейбол. Цели и задачи игры. Правила.   | -  | 6      | -  | 4   |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 12.                 | Понятие о технике игры.  | -  | 6      | -  | 4   |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 13.                 | Общая характеристика игровой деятельности.   | -  | 6      | -  | 6   |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| <b>Всего часов:</b> |  |  | 32     |    | 26  |   |   |

| 3 семестр           |  |   |        |    |      |   |  |
|---------------------|--|---|--------|----|------|---|--|
| №<br>п/п            | Тема и содержание  | Форма изучения материалов: лекции,<br>практические занятия, семинарские занятия,<br>лабораторные работы, самостоятельная работа<br>и трудоемкость (в часах) |        |    |      | Задания по<br>самостоятельной<br>работе студентов   | Форма текущего<br>контроля успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные работы,<br>компьютерные тесты и<br>т.п.) |
|                     |  | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СРС  |   |  |
| 1                   | 2  | 3   | 4      | 5  | 6    | 7   | 8  |
| 14.                 | Методика обучения техники перемещения.                               | -   | 8      | -  | 6    | <i>Самостоятельное<br/>изучение темы:<br/>1,2,3</i> | Реферат, устный опрос,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 15.                 | Стойки и передвижения.   | -   | 6      | -  | 6    |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| 16.                 | Подводящие упражнения.   | -   | 8      | -  | 2    |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| 17.                 | Передача мяча двумя руками сверху.                                   | -   | 8      | -  | 2    |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| 18.                 | Методика обучения прыжков с места. Прием мяча<br>двумя руками снизу. | -   | 6      | -  | 1,8  |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| <b>Всего часов:</b> |  |   | 36     |    | 17,8 |   |  |

| 4 семестр           |  |   |        |    |      |   |  |
|---------------------|--|---|--------|----|------|---|--|
| №<br>п/п            | Тема и содержание  | Форма изучения материалов: лекции,<br>практические занятия, семинарские занятия,<br>лабораторные работы, самостоятельная работа<br>и трудоемкость (в часах) |        |    |      | Задания по<br>самостоятельной<br>работе студентов   | Форма текущего<br>контроля успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные работы,<br>компьютерные тесты и<br>т.п.) |
|                     |  | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СРС  |   |  |
| 1                   | 2  | 3   | 4      | 5  | 6    | 7   | 8  |
| 19.                 | Верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар.   | -   | 8      | -  | 10   | <i>Самостоятельное<br/>изучение темы:<br/>1,2,3</i> | Реферат, устный опрос,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 20.                 | Обучение ударному движению. Обучение нападающему удару с разбега в прыжке. Блокирование.                                     | -   | 4      | -  | 10   |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| 21.                 | Подготовительные упражнения. Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование. Личная и зонная защита. | -   | 2      | -  | 10   |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| 22.                 | Противодействия защите. Игровая подготовка. Методика обучения тактическим действиям в волейболе.                             | -   | 2      | -  | 7,8  |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| <b>Всего часов:</b> |  |   | 16     |    | 37,8 |   |  |

| 5 семестр           |  |  |        |    |      |   |   |
|---------------------|--|--|--------|----|------|---|---|
| № п/п               | Тема и содержание  | Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах) |        |    |      | Задания по самостоятельной работе студентов | Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.) |
|                     |  | ЛК   | ПР/СЕМ | ЛР | СРС  |   |   |
| 1                   | 2  | 3  | 4      | 5  | 6    | 7   | 8   |
| 23.                 | Тактика нападения. Тактика защиты. Техника и общая характеристика игровой деятельности. Техника эффективного решения двигательных задач волейболистов. | -  | 10     | -  | 6    | <i>Самостоятельное изучение темы: 1,2,3</i> | Реферат, устный опрос, контрольные нормативы.   |
| 24.                 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.  | -  | 10     | -  | 2    |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 25.                 | Упражнения для развития общих физических качеств. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.   | -  | 10     | -  | 2    |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| 26.                 | Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.   | -  | 6      | -  | 7,8  |   | Реферат, контрольные нормативы.   |
| <b>Всего часов:</b> |  |  | 36     |    | 17,8 |   |   |

| 6 семестр           |   |   |        |    |      |   |  |
|---------------------|---|---|--------|----|------|---|--|
| №<br>п/п            | Тема и содержание   | Форма изучения материалов: лекции,<br>практические занятия, семинарские занятия,<br>лабораторные работы, самостоятельная работа<br>и трудоемкость (в часах) |        |    |      | Задания по<br>самостоятельной<br>работе студентов   | Форма текущего<br>контроля успеваемости<br>(коллоквиумы,<br>контрольные работы,<br>компьютерные тесты и<br>т.п.) |
|                     |   | ЛК  | ПР/СЕМ | ЛР | СРС  |   |  |
| 1                   | 2   | 3   | 4      | 5  | 6    | 7   | 8  |
| 27.                 | Развитие общей выносливости.  | -   | 8      | -  | 10   | <i>Самостоятельное<br/>изучение темы:<br/>1,2,3</i> | Реферат, устный опрос,<br>контрольные<br>нормативы.  |
| 28.                 | Простейшие методы оценки работоспособности,<br>усталости, утомления и применение средств ФК для их<br>направленной коррекции. | -   | 4      | -  | 10   |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| 29.                 | Методика проведения разминки. Методико-<br>практические занятия.  | -   | 2      | -  | 10   |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| 30.                 | Гимнастика. ОРУ. Контрольные нормативы.   | -   | 2      | -  | 7,8  |   | Реферат, контрольные<br>нормативы.   |
| <b>Всего часов:</b> |   |   | 16     |    | 37,8 |   |  |

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотношенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

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

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине   | Критерии оценивания результатов обучения  |   |
|--|---|---|---|
|  |   | Не зачтено  | Зачтено   |
| ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. | Понимает принципы воспитания и совершенствования основных физических качеств, распределения физических нагрузок и использует физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом индивидуальных условий физического развития, для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни. | Не знает или имеет фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания.   | В целом сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания.  |
| ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.  | Может выполнять технику основных элементов физических упражнений; правильно выполнять и понимать значение выполнения теста по физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.   | Не умеет или не способен подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. | Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.                  |
| ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.  | Использует систему и методы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                   | Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.            | Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.  
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

| Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине   | Оценочные средства                            |
|--|---|---|
| ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. | Понимает принципы воспитания и совершенствования основных физических качеств, распределения физических нагрузок и использует физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом индивидуальных условий физического развития, для укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни. | Реферат, устный опрос, контрольные нормативы. |
| ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределять нагрузки; вырабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма.  | Может выполнять технику основных элементов физических упражнений; правильно выполнять и понимать значение выполнения теста по физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья.   | Реферат, контрольные нормативы.               |
| ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.  | Использует систему и методы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                   | Реферат, контрольные нормативы.               |

**Темы для самостоятельного изучения для устного опроса**

1. Анализ техники и методика обучения стойке и передвижению нападающего.
2. Анализ техники и методика обучения ловле мяча.
3. Анализ техники и методика обучения остановке с мячом прыжком и двумя шагами.
4. Анализ техники и методика обучения поворотам с мячом на месте.
5. Анализ техники и методика обучения накрыванию мяча.
6. Техническая подготовка волейболистов.
7. Тактическая подготовка волейболистов.
8. Требования к подбору игр, организация и проведение подвижных игр.
9. Игры, активизирующие внимание и повышение эмоционального состояния.
10. Средства физического воспитания и их классификация.

**Критерии оценивания устного опроса**

«Зачтено» за ответ выставляется, если студент без затруднений отвечает на вопрос, или же допускает незначительные неточности, но демонстрирует хорошее знание вопроса.

«Не зачтено» за ответ выставляется, если студент не смог ответить на вопрос или в ответе имеются принципиальные ошибки.

## Примерный перечень тем рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Выдающиеся отечественные игроки волейбола.
2. Выдающиеся зарубежные игроки волейбола.
3. История возникновения и развития волейбола.
4. Эволюция и развития инвентаря для игры в волейбол.
5. Современные тенденции и характеристики инвентаря для игры в волейбол.
6. Скоростные способности в волейболе. Специфика развития.
7. Координационные способности в волейболе. Специфика развития.
8. Гибкость и способность к расслаблению в волейболе. Специфика развития.
9. Выносливость в волейболе. Специфика развития.
10. Специальная работоспособность в волейболе.

### Критерии оценки реферата

Реферат «зачтен», если работа выполнена в полном объеме в соответствии с требованиями.

Реферат «не зачтен», если работа не выполнена или выполнена с ошибками, которые свидетельствуют о непонимании и крайне неполном знании основных понятий.

### Зачет

Зачет проходит в формате контрольных тестов оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

Контрольные тесты оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений.

### Баскетбол. Волейбол.

Контрольные нормативы по выбору. Мужчины.

| № п/п | Упражнения                    | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1     | Бег 1000 м (мин, с)           | 3.25  | 3.35  | 3.45  | 3.55  | 4.04  |
| 2     | Бег 100 м (мин, с)            | 14.20 | 15.20 | 16.20 | 17.10 | 17.50 |
| 3     | Прыжки в длину с разбега (см) | 480   | 460   | 435   | 410   | 390   |

Контрольные нормативы по выбору. Женщины.

| № п/п | Упражнения                    | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1     | Бег 1000 м (мин, с)           | 4.25  | 4.35  | 4.45  | 4.55  | 5.05  |
| 2     | Бег 100 м (мин, с)            | 16.20 | 17.10 | 17.50 | 18.00 | 18.10 |
| 3     | Прыжки в длину с разбега (см) | 365   | 350   | 325   | 300   | 280   |

Тесты рубежного контроля для оценки физической подготовленности студентов основного отделения по модулю баскетбол

Мужчины

| Тесты   | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|   | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                 | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.                       | 7.8             | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 |



## Женщины

| Тесты   | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|   | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1. Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)                 | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 2. Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз) | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 3. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.                       | 8.3             | 8.6 | 8.9 | 9.1 | 9.4 |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                  |         |
|-------|---------------------------------|---|---------|
|       |                                 | Мужчины   | Женщины |
| 1.    | Быстрота                        | Бег на 30м (не более 6 с)                                       |         |
|       |                                 | Бег 60 м (не более 11 с)  |         |
| 2.    | Координация                     | Челночный бег 3x10м (не более 10 с)                             |         |
| 3.    | Выносливость                    | Бег 800 м (не более 3 мин)                                      |         |
| 4.    | Сила                            | Бросок медицин бола (2кг) двумя руками вперед (не менее 10 раз) |         |
|       |                                 | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 10 раз) |         |
| 5.    | Скоростно-силовые качества      | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)    |         |
|       |                                 | Подъем туловища из положения лежа на животе (не менее 10 раз)   |         |
| 6.    | Спортивный разряд               | Кандидат в мастера сорта  |         |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |         |
|-------|---------------------------------|---|---------|
|       |                                 | Мужчины   | Женщины |
| 1.    | Быстрота                        | Бег на 30м. (не более 4,8с.)  |         |
| 2.    | Координация                     | Челночный бег 10x9м. (не более 35 с.)                                     |         |
| 3.    | Выносливость                    | Бег 800 м (не более 4 мин)  |         |
| 4.    | Силовая выносливость            | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)              |         |
|       |                                 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)                    |         |
| 5.    | Скоростно-силовые качества      | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз) |         |
|       |                                 | Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз)    |         |

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |         |
|-------|---------------------------------|--------------------------------|---------|
|       |                                 | Мужчины                        | Женщины |

|    |                            |  |
|----|----------------------------|--|
| 1. | Быстрота                   | Бег 60 м (не более 10 с)   |
| 2. | Выносливость               | 12 минутный бег (не менее 2600 м)  |
| 3. | Силовая выносливость       | Подъем туловища из положения лежа на спине<br>(не менее 30 раз)            |
|    |                            | Подъем ног из положения лежа на спине<br>(не менее 18 раз)                 |
| 4. | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 1,8 м)                                 |
|    |                            | Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с<br>(не менее 10 раз) |

**Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

| № п/п | Развиваемое физическое качество                  | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|-------|--|---|---|
|       |  | Юноши   | Девушки   |
| 1.    | Быстрота   | Бег на 30 м<br>(не более 5,1 с)   | Бег на 30 м<br>(не более 5,9 с)   |
| 2.    | Координация                                      | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с<br>(не менее 16 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с<br>(не менее 12 раз) |
| 3.    | Челночный бег 6x5<br>(не более 11 с)             | Челночный бег 6x5<br>(не более 12 с)                                    |   |
| 4.    | Скоростно-силовые качества                       | Прыжок в длину с места<br>(не менее 195 см)                             | Прыжок в длину с места<br>(не менее 185 см)                             |
|       |  | Подача<br>(не менее 6,5 м)  | Подача<br>(не менее 5,5 м)  |
| 5.    | Скоростная выносливость                          | Бег 400 м<br>(не менее 1 мин.20с.)                                      | Бег 400 м<br>(не менее 1 мин.50с.)                                      |
| 6.    | Техническое мастерство                           | Обязательная техническая подготовка                                     |   |
| 7.    | Количество точно выполненных технических приемов | Высокая подача, 9   | Высокая подача, 9   |
|       |  | Короткая подача, 8  | Короткая подача, 8  |
|       |  | Укороченный удар, 9   | Укороченный удар, 9   |
|       |  | Высокий удар, 8   | Высокий удар, 8   |
|       |  | Прием подачи в передней зоне, 6   | Прием подачи в передней зоне, 6   |
|       |  | Прием в задней зоне, 6  | Прием в задней зоне, 6  |
|       |  | Прием в передней зоне, 6  | Прием в передней зоне, 6  |

**Нормативы общей физической и специализированной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование спортивного мастерства**

| № п/п | Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)              |   |
|-------|---------------------------------|---|---|
|       |                                 | Юноши                                       | Девушки                                     |
| 1.    | Быстрота                        | Бег на 30 м<br>(не более 4,5 с)             | Бег на 30 м<br>(не более 5,5 с)             |
| 2.    | Координация                     | Челночный бег 6x5<br>(не более 9 с)         | Челночный бег 6x5<br>(не более 11 с)        |
| 3.    | Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 236 см) | Прыжок в длину с места<br>(не менее 210 см) |

|    |  |                                     |  |
|----|--|-------------------------------------|--|
| 4. | Техническое мастерство                           | Обязательная техническая подготовка |  |
| 5. | Количество точно выполненных технических приемов | Прием подачи в передней зоне, 8     |  |
| 6. | Спортивный разряд                                | Кандидат в мастера спорта           |  |

**Форма учета знаний и умения ( контрольные нормативы для зачисления в группы на этапе\_совершенствование спортивного мастерства)**

| Развиваемое физическое качество   | Оценка в баллах |    |   |   |   |
|---|-----------------|----|---|---|---|
|   | 5               | 4  | 3 | 2 | 1 |
| Передача в парах через сетку двумя руками сверху без потерь                               | 12              | 10 | 8 | 4 | 3 |
| Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 метра без потерь                   | 12              | 10 | 8 | 4 | 3 |
| Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 метра без потерь                    | 12              | 10 | 8 | 4 | 3 |
| Переда над собой в круге без потерь   | 12              | 10 | 8 | 4 | 3 |
| Подача (любая) из 6 попыток   | 12              | 10 | 8 | 4 | 3 |
| Передача на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя из 6 попыток | 12              | 10 | 8 | 4 | 3 |

#### **Критерии оценивания ответов на вопросы зачета:**

Условием для получения зачета является выполнение тестов по общей физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных контрольных нормативов.

«Зачтено» ставится, если студент выполнил контрольные тесты на оценку от удовлетворительно до отлично.

«Не зачтено» выставляется студенту, если контрольные тесты выполнены на оценку ниже чем удовлетворительно.

|   |                   |        |         |
|---|-------------------|--------|---------|
| Оценка тестов физической подготовленности | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Средняя оценка тестов в баллах            | 2.0               | 3.0    | 3.5     |

### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Основная литература:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

#### **Дополнительная литература:**

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>

2. Родин, А.Я. Введение в профессию (Физическая культура) : учебное пособие / А.Я. Родин, М.А. Родин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1159-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232464>

3. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>

#### **5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» - <https://elib.bashedu.ru/>  
2. Электронная библиотечная система издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>  
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>

4. Научная электронная библиотека – elibrary.ru (доступ к электронным научным журналам) - [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp)

5. Электронный каталог Библиотеки БашГУ - <http://www.bashlib.ru/catalogi/>

6. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>

7. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования SCOPUS - <http://www.gpntb.ru>.

8. Государственная публичная научно-техническая библиотека России. База данных международных индексов научного цитирования WebofScience - <http://www.gpntb.ru>

Программное обеспечение:

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.

2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 263 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|--|--|--|
| 1  | 2  | 3  |
| <p><b>1. Учебная аудитория для проведения занятий:</b><br/>Игровой зал</p> | <p align="center"><b>Игровой зал</b></p> <p>Стойки волейбольные-2 шт, сетки волейбольные-1 шт, мячи волейбольные-10 шт., щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (игровые), щиты баскетбольные с кольцом-2 шт (тренировочные), мячи баскетбольные-20 шт, ворота мини-футбольные-2 шт, мячи мини-футбольные-5 шт</p> <p align="center"><b>Зал бокса</b></p> <p>Ринг тренировочный-1 шт., мешок боксерский тренировочный-10 шт., тренажеры-7 шт., шведские стенки-5 шт., набивные мячи-10 шт</p> <p align="center"><b>Зал кикбоксинга</b></p> <p>Ковер борцовский-1 шт, мешки-боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p>Зал тяжелой атлетики<br/>Тренажеры-10 шт.<br/>Лыжная база<br/>Лыжи-120 пар</p> <p align="center"><b>Спортивная площадка</b></p> <p>Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> |  |