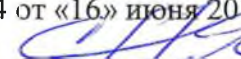



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено:
на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 14 от «16» июня 2018 г.
Зав. кафедрой  С.Т. Аслаев

Согласовано:
Председатель УМК географического факультета
 / Ю.В. Фаронова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина «Спортивные секции»

Базовая часть



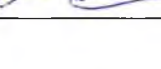
программа бакалавриата

Направление подготовки
05.03.02 География

Направленность (профиль) подготовки
Физическая география и ландшафтоведение

Квалификация
бакалавр

Разработчик (составитель)
Старший преподаватель
Доцент
Доцент

 / Н.И. Карташев
 / С.С. Матвеев
 / И.А. Салимов

Для приема: 2018 г.

Уфа - 2018 г.

Составители: Н.И. Карташев, старший преподаватель кафедры физического воспитания; С.С. Матвеев, доцент кафедры физического воспитания; И.А. Салимов, доцент кафедры физического воспитания.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 14 от «16» июня 2018 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Заведующий кафедрой _____ / С.Т. Аслаев /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ /

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры _____,
протокол № _____ от « _____ » _____ 20 __ г.

Заведующий кафедрой _____ / _____ /

Список документов и материалов

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	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)	6-27
4.	Фонд оценочных средств по дисциплине	28
4.1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	28-29
4.2.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	30-36
4.3.	Рейтинг-план дисциплины	31
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	37
5.1.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	37
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	38
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	39

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
(с ориентацией на карты компетенций)

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	<ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; - опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни. 	ОК-8	
Умения	<ul style="list-style-type: none"> - использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; - использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. 	ОК-8	
Владения (навыки/ опыт деятельности)	<ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально–культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; - практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни; - практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни. 	ОК-8	

ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Спортивные секции» относится к дисциплинам базовой части

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе в 1,2,3,4,5,6 семестре.

Цель изучения дисциплины: 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.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт» и «Общая физическая подготовка».

Понимание общих положений, владение навыками физической культуры и спорта необходимо будущим специалистам для достижения многообразных воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Освоение компетенций дисциплины необходимы для изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт» и «Общая физическая подготовка».

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	220,8
лекций	0
практических/ семинарских	220
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	107,2
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 2 семестр

Зачет 3 семестр

Зачет 4 семестр

Зачет 6 семестр

1 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка							
2.	1.1 Цели и задачи игры. Правила. Баскетбол.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2 Понятие о технике игры.	-	4	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	1.3 Общая характеристика игровой деятельности..	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5.	Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.							
6.	2.1 Методика обучения техники перемещения.	-	4	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревнователь-	Индивидуальный, групповой опрос,

							ных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	реферат.
7.	2.2 Методика обучения техники бегового шага.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	2.3 Методика обучения техники бега при ускорениях.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
9.	2.4 Методика обучения техники бега по дугам.	-	6	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			36		18			

2 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.5 Методика обучения прыжков с места.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.6 Методика обучения владения мячом.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.7 Методика обучения ловли мяча.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.8 Методика обучения бросков.	-	6	-	1,8	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.

5.	2.9 Методика обучения передач.	-	8	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	2.10 Методика обучения ведения мяча.	-	4	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
7.	2.11 Методика обучения выбивания.	-	4	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	2.12 Методика обучения вырывания.	-	8	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			48			7,8		

3 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.13 Методика обучения перехватов.	-	6	-	6	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.14 Групповые действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.	-	6	-	6	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.16 Двусторонняя учебная игра.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите.	-	6	-	6	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и	Реферат, контрольные нормативы.

							участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
6.	Раздел 3 Игровая подготовка.							
7.	3.1 Игровая подготовка.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	3.2 Соревновательная подготовка.	-	6	-	5.8	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		35,8			

4 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	3.3 Ведение мяча правой и левой рукой без зрительного контроля с изменением направления и скорости.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.4 Броски мяча с двойного шага после ведения и ловли	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.5 Личная и зонная защита.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.6 Взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон).	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Раздел 4: Тренировочные упражнения.							
6.	4.1 Тренировочные упражнения с мячом.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр,	Реферат, контрольные нормативы.

							ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
7.	4.2 Ведение с сопротивлением.	-	6	-	3,8	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	4.3 Броски с места.	-	6	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		32		23,8			

5 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	4.4 Техника эффективного решения двигательных задач баскетболистов.	-	12	-	10	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.5 Техника и общая характеристика игровой деятельности.	-	12	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.6 Развитие общей выносливости.	-	12	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие общей выносливости.	Реферат, контрольные нормативы.
Всего часов:			36		18			

6 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	4.7 Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия баскетболистов.	-	8	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.8 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий баскетболистов.	-	10	-	1,8	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.9 Упражнения для развития общих физических качеств баскетболистов.	-	6	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Упражнения для развития общих физических качеств .	Реферат, контрольные нормативы.
4.	4.10 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	-	8	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		32		3,8			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

очная форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	328
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	220,8
лекций	0
практических/ семинарских	220
лабораторных	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,8
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	107,2
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	0

Форма контроля:

Зачет 2 семестр

Зачет 3 семестр

Зачет 4 семестр

Зачет 6 семестр

1 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Раздел 1: Теоретическая подготовка							
2.	1.1 Цели и задачи игры. Правила. Волейбол.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
3.	1.2 Понятие о технике игры.	-	4	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
4.	1.3 Общая характеристика игровой деятельности..	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
5.	Раздел 2: Методика начального обучения технико-тактическим действиям.							
6.	2.1 Методика обучения техники перемеще-	-	4	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i>	Индивидуальный,

	ния.						Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	групповой опрос, реферат.
7.	2.2 Стойки и передвижения	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
8.	2.3 Подводящие упражнения	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Индивидуальный, групповой опрос, реферат.
9.	2.4 Передача мяча двумя руками сверху	-	6	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		18			

2 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.5 Методика обучения прыжков с места.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.6 Прием мяча двумя руками снизу	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.7 Верхняя подача мяча	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.8 Прямой нападающий удар	-	6	-	1,8	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.9 Обучение ударному движению.	-	8	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и	Реферат, контрольные нормативы.

							участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
6.	2.10 Обучение нападающему удару с разбега в прыжке.	-	4	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
7.	2.11 Блокирование.	-	4	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	2.12 Подготовительные упражнения.	-	8	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		48			7,8		

3 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	2.13 Специальные упражнения.	-	6	-	6	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	2.14 Методика обучения основным техническим элементам волейбола.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	2.15 Командные действия в нападении и защите: овладение и совершенствование.	-	6	-	6	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	2.16 Двусторонняя учебная игра.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	2.17 Личная и зонная защита. Противодействия защите.	-	6	-	6	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и	Реферат, контрольные нормативы.

							участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
6.	Раздел 3 Игровая подготовка.							
7.	3.1 Игровая подготовка.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	3.2 Соревновательная подготовка.	-	6	-	5,8	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		35,8			

4 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	3.3 Методика обучения тактическим действиям в волейболе	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	3.4 Тактика защиты	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	3.5 Тактика нападения	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	3.6 Взаимодействия в нападении и в защите (стенка, двойка, тройка, заслон).	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	Раздел 4:							
6.	4.1 Тренировочные упражнения с мячом.	-	4	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы	Реферат, контрольные нормативы.

							по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	
7.	4.2 Ведение с сопротивлением.	-	6	-	3,8	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	4.3 Броски с места.	-	6	-	-	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		32		23,8			

5 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	4.4 Техника эффективного решения двигательных задач волейболистов.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	4.5 Техника и общая характеристика игровой деятельности.	-	4	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы.</i> Анализ тренировок и соревновательных игр, ведение дневника игроком и его выводы по тем или иным позициям тренировок и участия в соревнованиях, разбор методических материалов по баскетболу.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	4.6 Развитие общей выносливости.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Развитие общей выносливости.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	Раздел 5							
5.	5.1 Гимнастика.	-	4	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Гимнастика.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	5.2 Гимнастика. ОРУ.	-	6	-	2	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> ОФП, ОРУ.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	5.3 Упражнения на развитие силы: 1-с преодолением собственного веса, 2-парные упражнения с сопротивлением, 3-с отягощениями, 4-поднимание и переноска груза,	-	4		4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Упражнения на развитие силы.	Реферат, контрольные нормативы.
8.	5.4 Занятия избранным видом спорта.	-	6	-	4	1,2	<i>Самостоятельное изучение темы:</i> Виды спорта.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		36		18			

6 семестр								
№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПП/СЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	5.5 Методико-практические занятия.	-	6	-	2	1,2	Самостоятельное изучение темы: Методико-практические занятия.	Реферат, контрольные нормативы.
2.	5.6 Методика проведения разминки.	-	6	-		1,2	Самостоятельное изучение темы: Методика проведения разминки.	Реферат, контрольные нормативы.
3.	5.7 Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции.	-	4	-	1,8	1,2	Самостоятельное изучение темы: Методы оценки работоспособности, усталости, утомления.	Реферат, контрольные нормативы.
4.	5.8 Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	-	4	-	-	1,2	Самостоятельное изучение темы: Упражнения на развитие гибкости, ловкости, равновесия.	Реферат, контрольные нормативы.
5.	5.9 Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	-	4	-	-	1,2	Самостоятельное изучение темы: Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.	Реферат, контрольные нормативы.
6.	5.10 Упражнения для развития общих физических качеств.	-	6	-	-	1,2	Самостоятельное изучение темы: Контроль за состоянием организма.	Реферат, контрольные нормативы.
7.	5.11 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	-	2	-	-	1,2	Самостоятельное изучение темы: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.	Реферат, контрольные нормативы.
	Всего часов:		32		3,8			

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

За 1,2,3,4,5,6 семестр

Код и формулировка компетенции: ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Не зачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования 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.
Второй этап (уровень)	Уметь: использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни международный опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	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.
Третий этап (уровень)	Владеть: системой практических	Не владеет средствами и методами физической культуры	Успешное и систематическое владение средствами и

	<p>умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни;</p> <p>практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.</p>	<p>туры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	---	---	---

Критериями оценивания является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных контрольных нормативов.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

За 1,2,3,4,5,6 семестр

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знает принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; Знает опыт физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.	ОК-8	Индивидуальный, групповой опрос, реферат, контрольные нормативы.
2-й этап Умения	Умеет использовать принципы и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; Умеет использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; Умеет использовать в профессиональной деятельности и повседневной жизни принципы и методы совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни;	ОК-8	Контрольные нормативы, реферат.
3-й этап Владеть навыками	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; формирования и пропаганду здорового образа жизни; Владеет практическими навыками совершенствования физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни; Владеет практикой использования в профессиональной деятельности и повседневной жизни международного опыта физического воспитания и укрепления здоровья, формирования и пропаганду здорового образа жизни.	ОК-8	Контрольные нормативы, реферат.

4.3 Рейтинг-план дисциплины

Не предусмотрено

Примерные вопросы для индивидуального и группового 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 и методика оценивания:

Устный индивидуальный опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Студент излагает содержание вопроса изученной темы.

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается ответ, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- студенту не засчитывается ответ, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

Критерии и методика оценивания:

Устный групповой опрос проводится с целью выяснения наиболее сложных вопросов, степени усвоения информации.

Критерии и методика оценивания:

- студенту засчитывается ответ, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы.

- студенту не засчитывается ответ, если при ответе на вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос.

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 и методика оценивания:

- студенту засчитывается реферат, если студент полностью раскрыл тему реферата, даны развернутые ответы на все пункты содержания реферата, продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок; Заключение (выводы) раскрывают суть исследования. Список литературы не менее 15 современных источников.

- студенту не засчитывается реферат, если студент не полностью раскрыл тему реферата, не даны развернутые ответы на большинство пунктов содержания реферата, не продемонстрировано знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Практическая часть работы выполнена с неточностями и ошибками; Заключение (выводы) не раскрывают суть исследования. Список литературы менее 15 современных источников.

Контрольные нормативы

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

Баскетбол

Контрольные нормативы. 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. 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

Волейбол

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Мужчины	Женщины
1.	Быстрота	Бег на 30м. (не более 4,8с.)	
2.	Координация	Челночный бег 10х9м. (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 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 3х10м (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 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 (не менее 30 раз)	
		Подъем ног из положения лежа на спине (не менее 18 раз)	
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	
		Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 с (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 (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
2.	Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 16 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 12 раз)
3.	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)	Челночный бег 6х5 (не более 12 с)	
4.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
		Подача (не менее 6,5 м)	Подача (не менее 5,5 м)
5.	Скоростная выносливость	Бег 400 м (не менее 1 мин.20с.)	Бег 400 м (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 (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
2.	Координация	Челночный бег 6х5 (не более 9 с)	Челночный бег 6х5 (не более 11 с)
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 236 см)	Прыжок в длину с места (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
Передача 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

Средняя оценка тестов общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки

Оценка тестов общей физической, спортивно – технической и профессионально прикладной подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

Критерии и методика оценивания:

Условием зачета является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже чем на «удовлетворительно», оценка результатов учебно-тренировочных занятий определяется по таблице при условии выполнения каждого из запланированных тестов.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>
2. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ.ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>

Дополнительная литература:

1. Астахова, М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4904-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425>
2. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. - Москва: Советский спорт, 2009. - 162 с. - ISBN 978-5-9718-0378-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>

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
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 Web of Science - <http://www.gpntb.ru>

Программное обеспечение:

1. Права на программы для ЭВМ операционная система для персонального компьютера Win SL 8 Russian OLP NL Academic Edition Legalization GetGenuine. Права на программы для ЭВМ обновление операционной системы для персонального компьютера Windows Professional 8 Russian Upgrade OLP NL Academic Edition.

Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.

2. Программа для ЭВМ Office Standard 2013 Russian OLP NL Academic Edition. Договор №114 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>1. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: игровой зал, зал бокса, зал кикбоксинга, зал тяжелой атлетики, лыжная база, спортивная площадка (Спортивный корпус)</p> <p>2. помещения для самостоятельной работы: читальный зал, библиотека, аудитория № 402 (главный корпус).</p>	<p align="center">Игровой зал</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">Зал бокса</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">Зал кикбоксинга</p> <p>Ковер борцовский-1 шт, мешки- боксерские-5 шт., беговая дорожка-1 шт., тренажеры-2 шт</p> <p align="center">Зал тяжелой атлетики</p> <p>Тренажеры-10 шт.</p> <p align="center">Лыжная база</p> <p>Лыжи-120 пар</p> <p align="center">Спортивная площадка</p> <p>Ворота мини-футбольная-2 шт., площадка для мини-футбола-1 шт., для баскетбола-1 шт, для волейбола -1</p> <p align="center">Аудитория № 402</p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, компьютеры – 5штук, стеллажи.</p> <p align="center">Читальный зал</p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт.</p> <p align="center">Библиотека</p> <p>Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 4 шт, сканер – 1 шт.</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор №104 от 17.06.2013 г. Лицензии бессрочные.</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор №114 от 12.11.2014 г. Лицензии бессрочные.</p>