Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»

Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка**

для программы специалитета

по специальности

21.05.04 – Горное дело

Направленность программы: Открытые горные работы, Маркшейдерское дело

Форма обучения: очная

Автор: Алексеев В.Г., старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин,

e-mail: [avg2176@mail.ru](mailto:avg2176@mail.ru); Мулер И.Ю., старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин; Шелепень В.Н., старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин,

e-mail: [shel1950@yandex.ru](mailto:shel1950@yandex.ru)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РЕКОМЕНДОВАНО  Представитель кафедры ОД \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ И.А. Погуляева  И.о. заведующего кафедрой ОД \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ И.А. Погуляева  протокол №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. | ОДОБРЕНО  Представитель кафедры ГД \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Э.Ф. Редлих  И.о. заведующего кафедрой ГД \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ В.Ф. Рочев  протокол №\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. | ПРОВЕРЕНО  Нормоконтроль в составе ОПОП пройден  Специалист УМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ М.М. Малашевская  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |
| Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП  Председатель УМС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.А. Яковлева  протокол УМС №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. | | Зав. библиотекой  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

Нерюнгри 2021

**1. АННОТАЦИЯ**

**к рабочей программе дисциплины**

**Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка**

Трудоемкость 328 ч.

**1.1. Цель освоения и краткое содержание дисциплины**

Цель осовения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины: Техника выполнения физических упражнений и тактические действия по избранному виду спорта, общефизическая и специальная физическая подготовка, правила соревнований, организация и судейство соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.

**1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций) | Наименование индикатора достижения компетенций | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
| Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) | Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности (УК-7.1).  Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности (УК-7.2).  Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК-7.3).  Устанавливает соответствие выбранных средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4).  Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5). | **Знать** в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений**:**  - основные термины и понятия;  - основы техники выполнения упражнений;  - средства, методы и особенности развития основных физических качеств;  - основные правила соревнований;  - требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.  **Уметь:**  - составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью;  - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;  - применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;  - применять правила соревнований в учебной группе.  **Владеть методами и средствами самосовершенствования по:**  - развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности;  **-** укреплению здоровья, оптимизации работоспособности;  - проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития.  **Владеть практическими навыками:**  - навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений;  - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;  - участия в соревнованиях различного уровня. |

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Индекс | Наименование дисциплины | Семестр изучения | Индексы и наименования учебных дисциплин (модулей), практик | |
| на которые опирается содержание данной дисциплины (модуля) | для которых содержание данной дисциплины (модуля) выступает опорой |
| Б1.В.ДВ.01.03 | Спортивная подготовка | 1-6 | знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в среднем общеобразовательном учебном заведении  Б1.О.05 Физическая культура и спорт | Б1.О.04 Безопасность жизнедеятельности |

**1.4. Язык преподавания:** русский.

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

Выписка из учебного плана (гр. С-ГД (ОГР, МД)-21):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и название дисциплины по учебному плану | Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка | |
| Курс изучения | 1, 2, 3 | |
| Семестр(ы) изучения | 1-6 | |
| Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен) | зачет | |
| Контрольная работа, семестр выполнения | – | |
| Трудоемкость (в ЗЕТ) | – | |
| **Трудоемкость (в часах)** (сумма строк №1,2,3), в т.ч.: | 328 | |
| **№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:** | Объем аудиторной работы,  в часах | В т.ч. с применением ДОТ или ЭО[[1]](#footnote-1), в часах |
| Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.): | 68/140/120 | - |
| 1.1. Занятия лекционного типа (лекции) | - | - |
| 1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.: | 1 курс – 68  2 курс – 140  3 курс – 120 | - |
| - практические занятия | 1 курс – 36+32  2 курс – 72+68  3 курс – 72+48 | - |
| - лабораторные работы | - | - |
| - практикумы | - | - |
| 1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации) | - | - |
| **№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)** | - | |
| **№3. Количество часов на экзамен** (при наличии экзамена в учебном плане) | - | |

**3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**3.1. Распределение часов по разделам и видам учебных занятий**

**1 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | | | | | Часы СРС |
| Лекции | из них с применением ЭО и ДОТ | Практические занятия | из них с применением ЭО и ДОТ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОТ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОТ | КСР (консультации) |
| Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1) | 24 | - | - | 24 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 12 | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего за 1 семестр** | **36** | - | - | **36** | - | - | - | - | - | - | - |
| Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1) | 20 | - | - | 20 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 12 | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего за 2 семестр** | **32** | - | - | **32** | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 68 | - | - | 68 | - | - | - | - | - | - | - |

**2 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | | | | | Часы СРС |
| Лекции | из них с применением ЭО и ДОТ | Практические занятия | из них с применением ЭО и ДОТ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОТ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОТ | КСР (консультации) |
| Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1) | 48 | - | - | 48 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 24 | - | - | 24 | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего за 3 семестр** | **72** | - | - | **72** | - | - | - | - | - | - | - |
| Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1) | 46 | - | - | 46 |  |  |  |  |  |  |  |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 22 | - | - | 22 | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего за 4 семестр** | **68** | - | - | **68** | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 140 | - | - | 140 | - | - | - | - | - | - | - |

**3 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Всего часов | Контактная работа, в часах | | | | | | | | | Часы СРС |
| Лекции | из них с применением ЭО и ДОТ | Практические занятия | из них с применением ЭО и ДОТ | Лабораторные работы | из них с применением ЭО и ДОТ | Практикумы | из них с применением ЭО и ДОТ | КСР (консультации) |
| Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1) | 48 | - | - | 48 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 24 |  |  | 24 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за 5 семестр** | **72** | - | - | **72** | - | - | - | - | - | - | - |
| Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1) | 32 | - | - | 32 | - | - | - | - | - | - | - |
| Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2) | 16 | - | - | 16 | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего за 6 семестр** | **48** | - | - | **48** | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов | 120 | - | - | 120 | - | - | - | - | - | - | - |

**3.2. Содержание тем программы дисциплины**

**Легкая атлетика**

**Тема 1.** Обучение технике основных упражнений легкой атлетики: бега и прыжков, бега на короткие и длинные дистанции. Старты. Прыжковая подготовка. Изучение правил соревнований по видам (1 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на вираже, по дистанции, на финише. Эстафетный бег. Якутские национальные прыжки (2 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты (3 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты (4 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки через нарты (5 семестр).

Обучение технике бега и прыжков: бег на средние дистанции, финиширование. Метание аркана. Прыжки через нарты (6 семестр)

**Тема 2.** Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с эспандером, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов, в тренажерном зале

**Пауэрлифтинг**

**Тема 1.** Обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга: жим лежа, приседание, становая тяга. Ознакомление с привилами соревнований (1 семестр).

Разучивание техники базовых упражнений пауэрлифтинга, укрепление связочного аппарата (2 семестр).

Закрепление техники соревновательных упражнений (3-4 семестры).

Совершенствование техники соревновательных упражнений (5-6 семестры).

**Тема 2.** Общефизическая подготовка, развитие силовых физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями.

**Футбол**

**Тема 1.** Обучение технике футбола: ведению, передачам, приему мяча; ударам по воротам. Изучение правил игры (1-2 семестры).

Разучивание техники упражнений. Разучивание тактики игры в нападении и защите (3-4 семестры).

Закрепление и совершенствование техники футбола: ведения, передач, приемов мяча; ударов по воротам. Судейство соревнований (5 семестр).

Закрепление тактических действий в нападении и защите (6 семестр)

**Тема 2.** Общефизическая подготовка, развитие физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов.

**3.3. Формы и методы проведения занятий, применяемые учебные технологии**

В образовательном процессе используется личностно-ориентированная технология организации двигательной деятельности.

**4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

В соответствии с учебным планом, по данной дисциплине СРС не предусмотрена.

1. **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся:

1. Хода Л.Д. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. ТИ (ф) СВФУ, 2017.

2. Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. ТИ (ф) СВФУ, 2011.

Методические указания для помощи обучающимся в успешном освоении дисциплины в соответствии с запланированными видами учебной работы обучающихся размещены в СДО Moodle:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4121> (легкая атлетика); <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4120> (пауэрлифтинг); <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4119> (футбол)

**Рейтинговый регламент по дисциплине:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | **Вид выполняемой учебной работы**  **(контролирующие материалы)** | | Количество баллов (min) | Количество баллов (max) | *Примечание* |
| *Испытания (проводятся в контактной форме)* | *Время, час* |
| 1 | Контроль спортивно-технической подготовки |  | 5 х 7 б = 35 б. | 5 х 10 б = 50 б./  4 х 10 б = 40 б. | Четыре контрольных упражнения – для пауэрлифтинга |
| 2 | Контроль общефизической подготовки |  | 5 х 2б = 10 б. | 5 х 5б = 25 б. | Пять контрольных упражнений |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях:  - внутригрупповых – 5-10 б.  - институтских – 10-15 б. |  | 5 б. | 15 б. (ЛА, ФБ) / 25 б. (ПЛ) | Обязательное участие во внутригрупповых соревнованиях\* |
| 4 | Посещаемость занятий |  | 10 б. | 10 б. | Не менее 10 учебных занятий |
|  | **Итого:** |  | **60 б.** | **100 б.** |  |

\*Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

**по дисциплине**

6.1. Показатели, критерии и шкала оценивания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Коды оцениваемых компетенций | Показатель оценивания  (по п.1.2.РПД) | Уровни освоения | Критерии оценивания (дескрипторы) | Оценка |
| УК-7 (УК-7.1-7.5) | **Знать** в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений**:**  - основные термины и понятия;  - основы техники выполнения упражнений;  - средства, методы и особенности развития основных физических качеств;  - основные правила соревнований;  - требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.  **Уметь:**  - составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью;  - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;  - применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;  - применять правила соревнований в учебной группе.  **Владеть методами и средствами самосовершенствования по:**  - развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности;  **-** укреплению здоровья, оптимизации работоспособности;  - проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития.  **Владеть практическими навыками:**  - навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений;  - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;  - участия в соревнованиях различного уровня. | Освоено | Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки.  Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки  По общей сумме баллов студент набрал 60 и более баллов | Зачтено |
| Не освоено | Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки  По общей сумме баллов студент набрал менее 60 баллов | Не зачтено |

6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

**Легкая атлетика**

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент выполняет беговые дистанции: короткую, среднюю и длинную, а также якутские национальные прыжки: тройной прыжок на 2-х ногах и прыжки через нарты (контрольные упражнения спортивно-технической подготовки), сдает контрольные тесты ОФП – 5 контрольных упражнений, определяющих уровень развития физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. Тесты включают обязательные испытания (4 теста), имеющие альтернативу в зависимости от погодных условий и предпочтений студентов, а также испытания по выбору (1 тест).

Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

Критерии оценки:

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

**Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по легкой атлетике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные тесты | Баллы |
|  | ***Осенний, весенний семестры*** |  |
| 1. | ***Бег 100 м, с (ю, дев.)*** |  |
|  | ю - 13,2с., дев - 15,7 с | 10 |
|  | ю - 14,0 с., дев - 17,0 с | 9-8 |
|  | ю - 14,6 с., дев - 18,7 с | 7 |
| 2. | ***Бег 1000 м, мин (ю., дев.)*** |  |
|  | ю – 3,5с., дев - 4,3 с | 10 |
|  | ю – 4,2 с., дев – 5,1 с | 9-8 |
|  | ю - 5,0с., дев - 6,0 с | 7 |
| 3. | ***Бег 3000 м, мин (ю)/ 2000м, мин (дев)*** |  |
|  | ю - 12.00м, дев - 10.15 м | 10 |
|  | ю - 13.10м, дев - 11.20 м | 9-8 |
|  | ю - 14.30м, дев - 12.15м | 7 |
| 4. | ***Якутский национальный прыжок (3 прыжка на двух ногах), м*** |  |
|  | ю – 7,5 м., дев – 6,5 м | 10 |
|  | ю - 6 м., дев - 5 м | 9-8 |
|  | ю - 5 м., дев - 4 м | 7 |
| 5. | ***Прыжки через нарты*** |  |
|  | ю - 120 нарт, дев - 60 нарт | 10 |
|  | ю - 70 нарт, дев - 40 нарт | 9-8 |
|  | ю - 50 нарт, дев – 30 нарт | 7 |

**Пауэрлифтинг**

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 4 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Контроль технической подготовленности в пауэрлифтинге проводится в упражнениях со штангой (4 упражнения) в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами, а также при непосредственном участии в соревнованиях в группе.

Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища.

**Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по пауэрлифтингу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные тесты |  |
|  | ***Осенний, весенний семестры*** | ***Баллы*** |
| **1.** | **Приседание со штангой** |  |
|  | Вес штанги составляет 50% от веса студента – 1 подход 10 раз.  Оценивается техника выполнения упражнений | 10 |
|  | Вес штанги составляет 40% от веса студента – 1 подход 10 раз.  Оценивается техника выполнения упражнений | 9-8 |
|  | Вес штанги составляет 30% от веса студента – 1 подход 10 раз.  Оценивается техника выполнения упражнений | 7 |
| **2.** | **Жим штанги лежа на спине** |  |
|  | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз  Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
|  | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз  Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
|  | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз  Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| **3.** | **Становая тяга** |  |
|  | Вес штанги составляет 100% от веса студента – 1 подход 10 раз  Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 10 |
|  | Вес штанги составляет 80% от веса студента – 1 подход 10 раз  Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 9-8 |
|  | Вес штанги составляет 70% от веса студента – 1 подход 10 раз  Оценивается техника выполнения упражнений и относительная сила | 7 |
| **4.** | **Комплекс** |  |
|  | Приседание со штангой на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +10 кг. 3 подхода 5 раз | 10 |
|  | Жим штанги лежа на спине. Вес штанги составляет 100% от веса студента +5 кг. 3 подхода 5 раз | 9-8 |
|  | Становая тяга. Вес штанги составляет 100% от веса студента +20 кг. 3 подхода 5 раз | 7 |
| **5.** | **Участие в соревнованиях в группе\*** |  |
|  | 1-3 место | 10 |
|  | 4-5 место | 9 |
|  | 6-8 место | 8 |
|  | 9 место и ниже | 7 |

\*Студенты, принимающие участие в соревнованиях городского, регионального, всероссийского и более высоких уровней, премируются дополнительными (бонусными) баллами при условии набора не более 100 баллов за семестр в целом.

**Футбол**

В каждом семестре для контроля спортивной подготовки студент должен сдать 5 контрольных упражнения спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки. Контрольные упражнения по футболу включают: передачи, остановки мяча, удары по воротам, ведение и жонглирование мяча.

Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнованиях более высокого уровня.

*Критерии оценки:*

- количественный показатель выполнения упражнения;

- качественный показатель (техника) выполнения упражнения: работа ног, рук, туловища, точность.

**Контрольные упражнения спортивно-технической подготовки по футболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Оценка |
|  | ***Осенний семестр*** |  |
| **1** | ***Передачи мяча в парах:*** *короткие передачи (3-6м)* |  |
|  | 15 передач - точно в ноги | 10 |
|  | 10 передач - отклонение в пол. шага | 8-9 |
|  | 5 передач - отклонения до 1 обычного шага | 7 |
| **2** | ***Остановки мяча ногой (15 раз)*** |  |
|  | 5 остановок без отскока от ноги | 10 |
|  | 5 остан. с отскоком до 1 шага | 8-9 |
|  | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага | 7 |
| **3** | ***Удар по воротам в заданную часть ворот:*** *с 6м (пенальти)* |  |
|  | 15 ударов – рядом с боковой стойкой ворот | 10 |
|  | 10 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот | 8-9 |
|  | 5 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот | 7 |
| **4** | ***Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек:*** *шагом (20% от скорости бега* |  |
|  | 5 попыток – без касания стоек | 10 |
|  | 5 попыток – с 1-2 касания стоек | 8-9 |
|  | 5 попыток – с 2-3 касаниями | 7 |
| **5** | ***Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)*** |  |
|  | **На месте:** 8 касаний (не роняя мяч на пол) | 10 |
|  | 6 касаний -//- | 8-9 |
|  | 4 касания -//- | 7 |
|  | ***Весенний семестр*** |  |
| **1** | ***Передачи мяча в парах –*** *короткие передачи (3-6м)* |  |
|  | 20 передач - точно в ноги | 10 |
|  | 15 передач - отклонение в пол. шага | 8-9 |
|  | 10 передач - отклонения до 1 обычного шага | 7 |
| **2** | ***Остановки мяча ногой (15 раз)*** |  |
|  | 7 остановок без отскока от ноги | 10 |
|  | 6 остан. с отскоком до 1 шага | 8-9 |
|  | 5 остановок мяча с отскоком до 1,5 шага | 7 |
| **3** | ***Удар по воротам в заданную часть ворот:*** *с 6м (пенальти)* |  |
|  | 18 ударов – рядом с боковой стойкой ворот | 10 |
|  | 12 ударов – на 1 м. от боковой стойкой ворот | 8-9 |
|  | 7 ударов – на 1,5 м. от боковой стойкой ворот | 7 |
| **4** | ***Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек:*** *– 30% от скорости бега)* |  |
|  | 5 попыток – без касания стоек | 10 |
|  | 5 попыток – с 1-2 касания стоек | 8-9 |
|  | 5 попыток – с 2-3 касаниями | 7 |
| **5** | ***Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)*** |  |
|  | **На месте:** 10 касаний (не роняя мяч на пол) | 10 |
|  | 8 касаний -//- | 8-9 |
|  | 6 касаний -//- | 7 |

**Контрольные тесты общефизической подготовки для всех видов спорта**

**Виды испытаний (тесты) и нормативы ОФП с учетом нормативов комплекса ГТО VI-ой ступени (возрастной группы от 18 до 29 лет)**

**М У Ж Ч И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| Возрастная группа от 18 до 24 лет | | | | | Возрастная группа от 25 до 29 лет | | | | |
| 1 | 2 | 3  Б/знак | 4  С/знак | 5  З/знак | 1 | 2 | 3  Б/знак | 4  С/знак | 5  З/знак |
| Нормативы | | | | | | | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,8 | 15,4 | 14,4 | 14,1 | 13,1 | 16,0 | 15,5 | 15,1 | 14,8 | 13,8 |
| или челночный бег 3х10 м (с) | 8,5 | 8,2 | 8,0 | 7,7 | 7,1 | 8,9 | 8,5 | 8,2 | 7,9 | 7,4 |
| 2. | Бег на 3 км (мин, с) | 15,10 | 14,50 | 14,30 | 13,40 | 12,00 | 15,30 | 15,10 | 14,50 | 13,50 | 12,10 |
| или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 155 | 160 | 165 | 175 | 185 | 150 | 155 | 160 | 175 | 180 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 7 | 10 | 12 | 15 | 4 | 6 | 7 | 9 | 13 |
| Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 28 | 32 | 44 | 16 | 19 | 22 | 25 | 39 |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | - | - | 21 | 25 | 43 | - | - | 19 | 23 | 40 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см) | -2 | 0 | +6 | +8 | +13 | -3 | 0 | +5 | +7 | +12 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 200 | 210 | 225 | 240 | 190 | 195 | 205 | 220 | 235 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 30 | 33 | 37 | 48 | 23 | 26 | 30 | 35 | 45 |

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
| Возрастная группа от 18 до 24 лет | | | | | Возрастная группа от 25 до 29 лет | | | | |
| 1 | 2 | 3  Б/знак | 4  С/знак | 5  З/знак | 1 | 2 | 3  Б/знак | 4  С/знак | 5  З/знак |
| Нормативы | | | | | | | | | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 18,7 | 18,3 | 17,8 | 17,4 | 16,4 | 19,3 | 19,0 | 18,8 | 18,2 | 17,0 |
| или челночный бег 3х10 м (с) | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,2 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,0 | 8,7 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 14,00 | 13,30 | 13,10 | 12,30 | 10,50 | 14,50 | 14,25 | 14,00 | 13,10 | 11,35 |
| или челночный бег 40 сек на площадке 18 м (м) | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 5 | 8 | 10 | 12 | 18 | 5 | 7 | 9 | 11 | 17 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 10 | 12 | 17 | 5 | 7 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см) | 0 | +5 | +8 | +11 | +16 | 0 | +3 | +7 | +9 | +14 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 170 | 180 | 195 | 150 | 160 | 165 | 175 | 190 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 28 | 32 | 35 | 43 | 20 | 22 | 24 | 29 | 37 |

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристики процедуры** |  |
| Вид процедуры | Зачет |
| Цель процедуры | выявить степень сформированности компетенции УК-7 (УК-7.1-7.5) |
| Локальные акты вуза, регламентирующие проведение процедуры | Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0, утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г.  [Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.](http://nti.s-vfu.ru/downloads/doc/pol_BRS_04.pdf) |
| Субъекты, на которых направлена процедура | студенты 1, 2, 3 курсов специалитета |
| Период проведения процедуры | Зимняя экзаменацонная сессия  Летняя экзаменационная сессия |
| Требования к помещениям и материально-техническим средствам | Спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием по соответствующим видам спорта |
| Требования к банку оценочных средств | - |
| Описание проведения процедуры | В соответствии с п. 5.13 Положения о балльно-рейтинговой системе в СВФУ (утверждено приказом ректора СВФУ от 21.02.2018 г.), зачет «ставится при наборе 60 баллов». Таким образом, процедура зачета не предусмотрена |
| Шкалы оценивания результатов | шкала оценивания результатов приведена в п. 6.1. РПД |
| Результаты процедуры | Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов | Наличие грифа, вид грифа | Библиотека ТИ (ф) СВФУ, кол-во экземпляров | Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ) | Количество студентов | |
| Основная литература[[2]](#footnote-2) | | | | | |  | |
|  | Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010 | Гриф УМО РФ | 17 | - | 36 | |
|  | Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012 |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131> | 36 | |
| Дополнительная литература | | | | | |  | |
|  | Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2013. |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461402> | 36 | |
|  | Гэллоуэй Д. Психологический тренинг для бегунов: как сохранить мотивацию. – М.: Спорт, 2016. |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=460598> | 36 | |
|  | Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М.: Спорт, 2017. |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=471230> | 36 | |
|  | Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2012. |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461395> | 36 | |
|  | Витун, В.Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602> | 36 | |
|  | Стрельченко, В.Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы : учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 119 с. : ил. |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540> | 36 | |
|  | Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. Москва: Директ-Медиа,2016. |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436074> | 36 | |
|  | Андреев, С. Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / С. Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ. ред. С. Н. Андреева. – Москва : Спорт, 2016. – 246 с. |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471209> | 36 | |
|  | Вайн Х. Как научиться играть в футбол : школа технического мастерства для  молодых. – М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2004 |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459996> | 36 | |
|  | Левченко, Е. С. Футбол : учебно-методическое пособие / Е. С. Левченко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 159 с. |  |  | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457404 | 36 | |
|  | Моисеенко, А. В. Футбол в вузе : учебно-методическое пособие : [16+] / А. В. Моисеенко, В. Г. Шилько ; Томский государственный университет, Факультет физической культуры, Кафедра физического воспитания и спорта. – Томск : Томский государственный университет, 2011. – 64 с. |  |  | <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435151> | 36 | |

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть-Интернет), необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=11385> (ОГР-21)

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=11470> (МД-21)

<http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4121> (легкая атлетика); <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4120> (пауэрлифтинг); <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4119> (футбол)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебных занятий\* | Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. | Перечень оборудования |
| 1. | Практические занятия (легкая атлетика) | Игровой зал с/к «Олимп» | Спортивный инвентарь и оборудование для занятий силовой подготовкой, ОФП, легкой атлетикой |
| 2. | Практические занятия (пауэрлифтинг) | Силовые тренажеры и спортивный инвентарь для пауэрлифтинга |
| 3. | Практические занятия (футбол) | Спортивный инвентарь и оборудование для футбола |

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

10.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине[[3]](#footnote-3)

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются материалы, размещенные в СДО Moodle.

10.2. Перечень программного обеспечения

Не используется.

10.3. Перечень информационных справочных систем

Не используются.

**ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Внесенные изменения | Преподаватель (ФИО) | Протокол заседания выпускающей кафедры (дата,номер), ФИО зав.кафедрой, подпись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*В таблице указывается только характер изменений (например, изменение темы, списка источников по теме или темам, средств промежуточного контроля) с указанием пунктов рабочей программы. Само содержание изменений оформляется приложением по сквозной нумерации.*

1. Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да». [↑](#footnote-ref-1)
2. Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами). [↑](#footnote-ref-2)
3. В перечне могут быть указаны такие информационные технологии, как использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, электронного курса лекций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет), виртуальных лабораторий, практикумов), специализированных и офисных программ, информационных (справочных) систем, баз данных, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, форумов, Интернет-групп, скайп, чаты, видеоконференцсвязь, компьютерное тестирование, дистанционные занятия (олимпиады, конференции), вебинар (семинар, организованный через Интернет), подготовка проектов сиспользованием электронного офиса или оболочки) и т.п. [↑](#footnote-ref-3)