

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Рукович Александр Владимирович  
 Должность: Директор  
 Дата подписания: 25.10.2021 10:44:56  
 Уникальный программный ключ:  
 f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afdda9fb705f

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) в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка**

для программы бакалавриата  
 по направлению  
 45.03.01 – Филология

Направленность программы: Зарубежная филология (Английский язык и литература)  
 Форма обучения: очная

Автор: Прокопенко Л.А., к.пед.н., доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,  
 e-mail: [larisana4@mail.ru](mailto:larisana4@mail.ru)

РЕКОМЕНДОВАНО	ОДОБРЕНО	ПРОВЕРЕНО
Представитель кафедры ОД <u>И.А. Погуляева</u>  И.о. заведующего кафедрой ОД <u>И.А. Погуляева</u> протокол № <u>9</u> от « <u>24</u> » <u>04</u> 2021 г.	Представитель кафедры Филологии <u>Л.А. Яковлева</u>  И.о. заведующего кафедрой Филологии <u>Л.А. Яковлева</u> протокол № <u>9</u> от « <u>17</u> » <u>05</u> 2021 г.	Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО <u>М.М. Малашевская</u> « <u>24</u> » <u>мая</u> 2021г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП Председатель УМС <u>Л.А. Яковлева</u> протокол УМС № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>мая</u> 2021 г.		Зав. библиотекой <u>Ирина А.С.</u> « <u>24</u> » <u>05</u> 2021 г.



Нерюнгри, 2021

**1. АННОТАЦИЯ**  
**к рабочей программе дисциплины**  
**Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка**  
Трудоемкость 328 ч.

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

Цель освоения 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:

Комплексы упражнений различной направленности (составление, выполнение, проведение), техника выполнения физических упражнений по виду спорта или системе физических упражнений, тактические действия, общефизическая и специальная физическая подготовка, правила соревнований и судейство в учебной группе, участие в соревнованиях института.

**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)	<p>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</p>	<p><b>Знать</b> 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.  <b>Уметь:</b>  - составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью;  - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;  - применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа</p>

	<p>укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня физической подготовленности (УК-7.4).</p> <p>Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).</p>	<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять правила соревнований в учебной группе.</li> </ul> <p><b>Владеть методами и средствами самосовершенствования по:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- укреплению здоровья, оптимизации работоспособности;</li> <li>- проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</li> </ul> <p><b>Владеть практическими навыками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений;</li> <li>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;</li> <li>- участия в соревнованиях различного уровня.</li> </ul>
--	---	--

### 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.01.02	Общая физическая 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. ГИА

### 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. БА-ЗФ-21):

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.02 Общая физическая подготовка	
Курс изучения	1, 2, 3	
Семестр(ы) изучения	1-6	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
Контрольная работа, семестр выполнения	–	
Трудоемкость (в ЗЕТ)	–	
<b>Трудоемкость (в часах) (сумма строк №1,2,3), в т.ч.:</b>	328	
<b>№1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (КР), в часах:</b>	Объем аудиторной работы, в часах	В т.ч. с применением ДОТ или ЭО <sup>1</sup> , в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	70/144/114	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	1 курс – 70 2 курс - 144 3 курс - 114	-
- практические занятия	1 курс – 36+34 2 курс - 72+72 3 курс - 72+42	-
- лабораторные работы	-	-
- практикумы	-	-
1.3. КСР (контроль самостоятельной работы, консультации)	-	-
<b>№2. Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (в часах)</b>	-	
<b>№3. Количество часов на экзамен (при наличии экзамена в учебном плане)</b>	-	

<sup>1</sup>Указывается, если в аннотации образовательной программы по позиции «Сведения о применении дистанционных технологий и электронного обучения» указан ответ «да».

### 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 ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	16	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>36</b>	-	-	<b>36</b>	-	-	-	-	-	-	-
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	22	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	12	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>34</b>	-	-	<b>34</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>70</b>	-	-	<b>70</b>	-	-	-	-	-	-	-

##### 2 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	50	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	22	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	44	-	-	44	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	28	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	-	-	<b>144</b>	-	-	-	-	-	-	-

### 3 курс

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах									Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОГ	Практические занятия	из них с применением ЭО и ДОГ	Лабораторные работы	из них с применением ЭО и ДОГ	Практикумы	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	50	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	22			22							
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Спортивно-техническая подготовка (тема 1)	36	-	-	36	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие специальных физических качеств (тема 2)	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>42</b>	-	-	<b>42</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	114	-	-	114	-	-	-	-	-	-	-

### 3.2. Содержание тем программы дисциплины

#### Настольный теннис

**Тема 1.** Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: удержанию ракетки, передвижениям, жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки, длинным подачам, контрударам накато́м справа и слева по диагонали с подачи партнера (1 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки, коротким подачам, ударам и контрударам накато́м справа и слева по диагонали в паре, контрударам подрезкой по диагонали с подачи партнера (2 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки поочередно, подачам в заданную зону диаметром 50 см, ударам и контрударам накато́м справа и слева по по прямой в паре, ударам и контрударам подрезкой справа и слева по диагонали в паре (3 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: жонглированию тыльной и ладонной сторонами ракетки поочередно, подачам в заданную зону диаметром 50 см, наката́м и контрударам по прямой и диагонали (треугольник) в паре, ударам и контрударам подрезкой справа и слева по диагонали в паре (4 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: набиванию мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, подачам (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, наката́м и контрударам справа (слева) из середины стола в углы стола, подрезке по прямой и диагонали (треугольник). Знание правил игры, участие и судейство соревнований в институте (5 семестр).

Обучение технике основных упражнений настольного тенниса: набиванию мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, подачам (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, наката́м и контрударам справа (слева) из середины стола в углы стола, подрезка справа (слева) из середины стола в углы стола в паре. Знание правил игры, участие в соревнованиях в группе (6 семестр).

#### Волейбол

**Тема 1.** Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам; подачам снизу, сбоку, сверху; прием подач (1 семестр).

Обучение технике волейбола: подачам, приемам, нападающему удару, блокированию (2 семестр).

Обучение технике волейбола: верхней и нижней передачам в различных зонах и по заданию, в парах, в тройках; прямой верхней подачи, приему подач снизу и сверху с дальнейшей передачей по зонам. Розыгрыш мяча после приема с нападающим ударом. Учебные игры. Судейство игр (3 семестр).

Обучение технике волейбола: нападающий удар, верхняя передача в парах с нападающим ударом, имитация блокирования. Закрепление прямой верхней подачи. Разучиванием тактических командных действий. Учебные игры. Судейство игр (4 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: верхней и нижней передач; подач сверху; приемов подач (5 семестр).

Закрепление техники упражнений волейбола: подач, приемов, нападающего удара, блокирования. Закрепление тактических командных действий в защите и нападении (6 семестр).

**Тема 2.** Общефизическая подготовка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на гибкость, силу, ловкость, развитие специальных физических качеств (1-6 семестры).

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

Основная форма работы – практические занятия.

В образовательном процессе используются 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.

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студентов
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Работа в спортивных залах, подготовка к контрольным нормативам, просмотр рекомендуемой литературы. Регулярное посещение занятий. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях.
Реферат*	Тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферата не менее 15–20 страниц печатного текста. Текст реферата должен соответствовать названию темы, раскрывать основные аспекты проблемы, содержать изложение мнения авторов и своего суждения. Реферат должен иметь список используемой литературы не менее 3 источников.

*\*Реферат пишут и защищают обучающиеся, освобожденные по медицинским показаниям от практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».*

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

- настольный теннис <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117>

- волейбол <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4116>

### 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	Упражнения спортивно-технической подготовки	-	5 x 7 б = 35 б.	5 x 10 б = 50 б.	Пять контрольных упражнений
2	Упражнения общефизической подготовки	-	5 x 2б = 10 б.	5 x 5б = 25 б.	Пять контрольных упражнений
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5 б.	15 б.	Участие во внутригрупповых соревнованиях
4	Посещаемость занятий	-	10 б.	10 б.	Не менее 80% учебных занятий
<b>Итого:</b>			<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

### 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, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4, УК-7.5)	<p><b>Знать</b> в соответствии с избранным видом спорта или системой физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные термины и понятия;</li> <li>- основы техники выполнения упражнений;</li> <li>- средства, методы и особенности развития основных физических качеств;</li> <li>- основные правила соревнований;</li> <li>- требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</li> <li>- применять современные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;</li> <li>- применять правила соревнований в учебной группе.</li> </ul> <p><b>Владеть методами и средствами самосовершенствования по:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитию основных физических качеств, поддержанию должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- укреплению здоровья, оптимизации работоспособности;</li> <li>- проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</li> </ul> <p><b>Владеть практическими навыками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями</li> </ul>	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Участвует во внутригрупповых соревнованиях. Посещает 80% занятий и более.	Зачтено
		Не освоено	Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки. Посещаемость менее 80%, пропуски занятий без уважительных причин.	Не зачтено



	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.			
--	--	--	--	--

## 6.2. Типовые контрольные задания (вопросы) для промежуточной аттестации

В каждом семестре для контроля студент должен выполнить 5 контрольных упражнений спортивно-технической подготовки и 5 контрольных упражнений общефизической подготовки, обязательными являются участие в соревнованиях на уровне группы и посещаемость занятий. Критериями оценки являются: активность на занятиях; качественный показатель (техника) выполнения упражнения; количественный результат выполнения упражнения; положительная динамика результатов выполнения упражнений.

### 6.2.1. Спортивно-техническая подготовка

#### Настольный теннис

Контрольные упражнения по настольному теннису (5 упражнений) включают: жонглирование, подачи, удары накатом, удары подрезкой и оцениваются в соответствии с качественными показателями (техникой) выполнения упражнения и количественными результатами.

*Критерии оценки:*

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

№№ п/п	Контрольные упражнения	Баллы			
		7	8	9	10
<b>Первый год обучения</b>					
<i>Осенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ладонной стороной (справа) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	35	40	45	50
2.	Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	35	40	45	50
3.	Длинные подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего в коридоре 20 см от края, кол-во раз из 10 подач	7	8	9	10
	Контрудары накатом по диагонали с подачи партнера:				
4.	- справа и слева, кол-во раз из 10 ударов	7	8	9	10
5.	- слева, кол-во раз из 10 ударов	7	8	9	10
<i>Весенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ладонной стороной (справа) и тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	65	70	75	80
2.	Набивание мяча тыльной стороной (слева) ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	65	70	75	80
3.	Короткие подачи (справа, слева) с касанием мяча половины стола принимающего до средней линии, кол-во раз из 10 подач	7	8	9	10
4.	Накаты и контрудары по диагонали в паре:				
	- справа и слева, кол-во раз из 20 ударов	14	16	18	20
5.	Подрезка с подачи партнера, кол-во раз из 10 ударов	7	8	9	10
<b>Второй год обучения</b>					
<i>Осенний семестр</i>					

1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	65	70	75	80
2.	Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 50 см, кол-во раз из 10 подач	7	8	9	10
3.	Накаты и контрудары по прямой в паре:				
	- справа, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
4.	- слева, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
5.	Подрезка по диагонали в паре:				
	- справа и слева, кол-во раз из 20 ударов	14	16	18	20
<i>Весенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки не ниже уровня глаз, кол-во раз	85	90	95	100
2.	Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 40 см, кол-во раз из 10 подач	7	8	9	10
3.	Накаты и контрудары по прямой и диагонали (треугольник) в паре, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
	Подрезка по диагонали в паре:				
4.	- справа и слева, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
5	Правила соревнований (обязанности судей и их жесты)	3-4 ошибки	1-2 ошибки	Небольшие неточности	Нет ошибок
<b>Третий год обучения</b>					
<i>Осенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз	12	13	14	15
2.	Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач	6	7	8	9
3.	Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола, кол-во раз из 30 ударов	16	20	22	26
4.	Подрезка по прямой и диагонали (треугольник), кол-во раз из 30 ударов	22	24	26	28
5	Участие в судействе игр в группе	нестабильны е действия	нестабильны е действия	стабильные действия	стабильны е действия
<i>Весенний семестр</i>					
1.	Набивание мяча ракеткой: ладонная сторона – ребро ракетки – тыльная сторона, кол-во раз	17	18	19	20
2.	Подачи (справа, слева) в заданную зону диаметром 30 см, кол-во раз из 10 подач	7	8	9	10
3.	Накаты и контрудары справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
4.	Подрезка справа (слева) из середины стола в углы стола в паре, кол-во раз из 30 ударов	24	26	28	30
5	Участие в судействе игр в группе и в институте	нестабильны е действия	нестабильны е действия	стабильные действия	стабильны е действия

### Волейбол

Контрольные упражнения по волейболу (5 упражнений) включают технические элементы: передачи, приемы мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, правила и судейство соревнований на уровне института.

#### *Критерии оценки:*

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

№	Контрольные упражнения	Баллы			
		7	8	9	10
<b>Первый год обучения</b>					
<i>Осенний семестр</i>					
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Нижниприемы мяча в паре после набрасывания с подъемом вверх (10 бросков)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие

3	Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
4	Прием подачи в зоне 6 с подъемом мяча (6 попыток)	преимущественно низкие	3 высоких подъема	4 высоких подъема	5 высоких подъемов
5	Верхняя прямая подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)	-	3	4	5
или	Боковая или нижняя подача мяча с приземлением в площадке противника (6 попыток)	3-5			
<b>Весенний семестр</b>					
1	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча	1 круг	2 круга	3 круга	4 круга
3	Верхняя передача в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку с продвижением вдоль сетки вправо и влево (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
4	Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	Имитация удара	3	4	5
5	Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	Подача с площадки	3	4	5
<b>Второй год обучения</b>					
<b>Осенний семестр</b>					
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Нижние передачи в паре из зоны 2 в зону 4 через сетку (16 передач)	2 потери мяча, низкие передачи	2 потери мяча	1 потеря мяча	Без потерь
3	Нападающий удар в паре через зону 3 с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	3	4	5	6
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара партнера с собственного подбрасывания (6 попыток)	Имитация блока	3	4	5
5	Верхняя прямая подача в зону 6 (6 попыток)	3	4	5	6
<b>Весенний семестр</b>					
1	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног в круге диаметром 3 м (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Верхние передачи из зоны 3 в зону 2, прием обратно и передача в зону 4 (в тройках)	5	6-7	8	9-10
3	Нижние приемы мяча от сетки с подъемами вверх (5 попыток)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
4	Прием подачи в зоне 6 с передачей мяча в зону 3 в тройках (6 попыток)	3	4	5	6
5	Правила соревнований (обязанности судей и их жесты)	3-4 ошибки	1-2 ошибки	Небольшие неточности	Нет ошибок
<b>Третий год обучения</b>					
<b>Осенний семестр</b>					
1	Чередование верхних и нижних передач мяча над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Передача из зоны 3 в зону 2(4) для нападающего удара (6 попыток)	3	4	5	6
3	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	Имитация блока	3	4	5
4	Подача в прыжке с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	3	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе	нестабильные действия	нестабильные действия	стабильные действия	стабильные действия
<b>Весенний семестр</b>					
1	Прием мяча из зоны 3 и длинная передача мяча через сетку в площадку противника (6 передач)	3	4	5	6

2	Нападающий удар из зоны 2(4) во вторую линию (6 ударов)	3	4	5	6
3	Прием мяча с нападающего удара во второй линии (6 попыток)	2	3	4	5
4	Блокирование в зоне 2 (4) после нападающего удара противника (6 попыток)	3	4	5	6
5	Участие в судействе игр в группе и в институте	нестабильные действия	нестабильные действия	стабильные действия	стабильные действия

### 6.2.2. Упражнения общефизической подготовки для студентов основного и спортивного отделений

Студенты выполняют 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).

*Критерии оценки:*

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

### 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	4	5	1	2	3	4	5
				Б/знак	С/знак	З/знак			Б/знак	С/знак	З/знак
Нормативы											
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>											
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 3x10 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>											
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									
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>											
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 3x10 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>											
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

### 6.2.3. Участие в спортивных соревнованиях:

- 5 баллов - во внутриинститутских;
- 10 баллов – в районных;
- 15 баллов – в республиканских,
- баллы республиканских соревнований удваиваются при участии во всероссийских и международных соревнованиях.

### 6.2.4. Посещаемость занятий

Критерии оценки: 10 баллов – посещение 80% занятий и более. На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

В соответствии с утвержденным учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусмотрены практические занятия (ПЗ):

1 семестр – 18 ПЗ. Минимальное количество посещений – 14 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,55 балла.

2 семестр – 15 ПЗ. Минимальное количество посещений – 12 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,66 балла.

3 семестр – 32 ПЗ. Минимальное количество посещений – 25 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,31 балла.

4 семестр – 30 ПЗ. Минимальное количество посещений – 24 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,33 балла.

5 семестр – 26 ПЗ. Минимальное количество посещений – 21 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,38 балла.

6 семестр – 43 ПЗ. Минимальное количество посещений – 34 ПЗ. За посещение 1 занятия обучающийся набирает 0,23 балла.

**6.2.5. Альтернативные формы работы** для студентов, пропустивших более 50% занятий по медицинским показаниям.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по медицинским показаниям, имеют возможность получить баллы за альтернативные формы работы: **реферат и его защита с презентацией, участие в научных мероприятиях по профилю дисциплины.**

Реферат выполняется в объеме до 10-15 страниц печатного текста. При оценке учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Тема реферата выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы.

Примерные темы рефератов:

1. Закаливание солнцем и его значение для организма.
2. Закаливание воздухом и его значение для организма.
3. Закаливание водой и его значение для организма.
4. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Йога».
5. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Пилатес».
6. Использование на занятиях элементов оздоровительной системы «Силовой тренинг».
7. Совершенствование отдельных физических качеств.
8. Совершенствование отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
9. Индивидуальная оздоровительная программа.
10. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
11. Производственная гимнастика с учетом будущей профессиональной деятельности.

*Критерии оценки:*

**60 баллов («зачтено»)** – работа соответствует всем требованиям написания и защиты реферата с презентацией.

1. Критерии оценки реферата:

- правильное оформление реферата,
- соответствие содержания реферата заявленной теме,
- раскрываются основные аспекты проблемы,
- содержит изложение мнения авторов и собственные суждения,
- методически грамотный подбор упражнений, мероприятий в приложениях,
- логичность сделанных выводов в соответствии с поставленными задачами.

Если реферат соответствует перечисленным критериям, то преподаватель дает допуск к его защите. В случае несоответствия критериям или недостаточно полноты содержания реферат отдается на доработку.

2. Критерии защиты реферата с презентацией:

- студент отвечает четко и всесторонне, раскрывает основные аспекты проблемы, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, обосновывает выводы и разъясняет их в логической последовательности.

**0 баллов («не зачтено»)** выставляется, если студент не подготовил и не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли, отсутствует презентация.

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Характеристики процедуры	
Вид процедуры	Зачет
Цель процедуры	выявить степень сформированности компетенции УК-7
Локальные акты вуза, регламентирующие	Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся СВФУ, версия 3.0,

проведение процедуры	утверждено ректором СВФУ 19.02.2019 г. Положение о балльно-рейтинговой системе в СВФУ, версия 4.0, утверждено 21.02.2018 г.
Субъекты, на которых направлена процедура	студенты 1, 2, 3 курсов бакалавриата
Период проведения процедуры	Зимняя экзаменационная сессия Летняя экзаменационная сессия
Требования к помещениям и материально-техническим средствам	-
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 <sup>2</sup>					
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	22
2	Чертов Н.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. - Ростов: Изд-во Южного федерального университета, 2012	-		<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131&amp;sr=1</a>	22
Дополнительная литература					
1	Барчукова Г. В. Настольный теннис: учеб. пособие для студ. / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. - Москва: ТВТ Дивизион, 2008. - 187 с.		15		22
2	Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студ. вузов / Г. В. Барчукова, В. М. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - Москва: Академия, 2006. - 526 с.		1		22
3	Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А. Настольный теннис: обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=430429">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=430429</a>	22
4	Начальное обучение игре в настольный теннис // Метод. пособ. для студентов нефизкультурных вузов. Казань, 2014.			<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117</a>	22
5	Настольный теннис: правила соревнований. М., 2012, 43 с.			<a href="http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117">http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117</a>	22
6	Губа В.П. Волейбол в университете. Учебное пособие. 2009	Гриф УМО РФ	5		22
7	Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. 2008	Гриф УМО РФ	1		22

<sup>2</sup> Рекомендуется указывать не более 3-5 источников (с грифами).



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

Электронная информационно-образовательная среда «Moodle»:

- настольный теннис <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4117>
- волейбол <http://moodle.nfygu.ru/course/view.php?id=4116>

## 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	Спортивные залы с/к «Олимп»	набор спортивного инвентаря и оборудования для настольного тенниса, волейбола общефизической подготовки

## 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<sup>3</sup>

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.

<sup>3</sup>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 с использованием электронного офиса или оболочки) и т.п.

