

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рукович Александр Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 16.11.2022 08:59:51  
Уникальный программный ключ:  
f45eb7c44954caac05ea7d4f37e08716e394e10964ba094a0411705f

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
ФГОАУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра общеобразовательных дисциплин

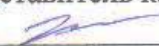
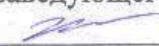




Рабочая программа дисциплины

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

для программы бакалавриата  
по направлению подготовки  
45.03.01 – Филология

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

Автор: Алексеев В.Г., старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин,  
e-mail: avg2176@mail.ru; Мулер И.Ю., старший преподаватель кафедры общеобразовательных  
дисциплин; Шелепень В.Н., старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин,  
e-mail: shell1950@yandex.ru

<b>РЕКОМЕНДОВАНО</b> Представитель кафедры ОД  И.А. Погуляева И.о. заведующего кафедрой ОД  И.А. Погуляева протокол № <u>8</u> от « <u>26</u> » <u>04</u> 2022 г.	<b>ОДОБРЕНО</b> Представитель кафедры филологии  В.Е. Тимченко И.о. заведующего кафедрой филологии  Л.А. Яковлева протокол № <u>10</u> от « <u>11</u> » <u>05</u> 2022 г.	<b>ПРОВЕРЕНО</b> Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО  Л.И. Саввинова « <u>25</u> » <u>05</u> 2022 г.
<b>Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП</b> Председатель УМС  / Л.А. Яковлева протокол УМС № <u>10</u> от « <u>26</u> » <u>05</u> 2022 г.		<b>Зав. библиотекой</b>  / Н.С. Булгатова « <u>  </u> » <u>  </u> 2022 г.

Нерюнгри 2022

**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 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: 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)	<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 укрепления здоровья, физического самосовершенствования показателям уровня</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.</p> <p><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 жизни;  - применять правила соревнований в учебной группе.</p>

	<p>физической подготовленности (УК-7.4).          Определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК-7.5).</p>	<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.01.03	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. Б-3Ф-22):

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)	–	
<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 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	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>36</b>	-	-	<b>36</b>	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1)	22	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие 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 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	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1)	48	-	-	48	-	-	-	-	-	-	-

Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	24	-	-	24	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	144	-	-	144	-	-	-	-	-	-	-

### **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)	
Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1)	48	-	-	48	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	24	-	-	24	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>72</b>	-	-	<b>72</b>	-	-	-	-	-	-	-
Обучение технике футбола // основных упражнений легкой атлетики/ пауэрлифтинга (тема 1)	28	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	14	-	-	14	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>42</b>	-	-	<b>42</b>	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	114	-	-	114	-	-	-	-	-	-	-

### **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 правилами 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.

### 5. 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=12339>

### 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 x 7 б = 35 б.	5 x 10 б = 50 б./ 4 x 10 б = 40 б.	Четыре контрольных упражнения – для пауэрлифтинга
2	Контроль общефизической подготовки		5 x 2б = 10 б.	5 x 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
	<b>Итого:</b>		<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>	

\*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)	<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</li> </ul>	Освоено	<p>Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки.</p> <p>Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки</p> <p>По общей сумме баллов студент набрал 60 и более баллов</p>	Зачтено
		Не освоено	<p>Не выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки.</p> <p>Показывает отрицательную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки</p> <p>По общей сумме баллов студент набрал менее 60 баллов</p>	Не зачтено



	<p>уровня физической подготовленности;</p> <p>- укреплению здоровья, оптимизации работоспособности;</p> <p>- проведению самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p> <p><b>Владеть практическими навыками:</b></p> <p>- навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений;</p> <p>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;</p> <p>- участия в соревнованиях различного уровня.</p>			
--	--	--	--	--

## 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
	<i>Осенний, весенний семестры</i>	
1.	<b>Бег 100 м, с (ю, дев.)</b>	
	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.	<b>Бег 1000 м, мин (ю., дев.)</b>	
	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.	<b>Бег 3000 м, мин (ю)/ 2000м, мин (дев)</b>	
	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.	<b>Якутский национальный прыжок (3 прыжка на двух ногах), м</b>	
	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.	<b>Прыжки через нарты</b>	
	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	
	<i>Осенний, весенний семестры</i>	
		<i>Баллы</i>
<b>1.</b>	<b>Приседание со штангой</b>	
	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
<b>2.</b>	<b>Жим штанги лежа на спине</b>	
	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
<b>3.</b>	<b>Становая тяга</b>	
	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
<b>4.</b>	<b>Комплекс</b>	
	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
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях в группе*</b>	
	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
<b>Осенний семестр</b>		
<b>1</b>	<b>Передачи мяча в парах: короткие передачи (3-6м)</b>	
	15 передач - точно в ноги	10
	10 передач - отклонение в пол. шага	8-9
	5 передач - отклонения до 1 обычного шага	7
<b>2</b>	<b>Остановки мяча ногами (15 раз)</b>	
	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
<b>3</b>	<b>Удар по воротам в заданную часть ворот: с бм (пенальти)</b>	
	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
<b>4</b>	<b>Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: шагом (20% от скорости бега)</b>	
	5 попыток – без касания стоек	10
	5 попыток – с 1-2 касания стоек	8-9
	5 попыток – с 2-3 касаниями	7
<b>5</b>	<b>Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)</b>	
	<b>На месте:</b> 8 касаний (не роняя мяч на пол)	10
	6 касаний -//-	8-9
	4 касания -//-	7
<b>Весенний семестр</b>		
<b>1</b>	<b>Передачи мяча в парах – короткие передачи (3-6м)</b>	
	20 передач - точно в ноги	10
	15 передач - отклонение в пол. шага	8-9
	10 передач - отклонения до 1 обычного шага	7
<b>2</b>	<b>Остановки мяча ногами (15 раз)</b>	
	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
<b>3</b>	<b>Удар по воротам в заданную часть ворот: с бм (пенальти)</b>	
	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
<b>4</b>	<b>Ведение мяча ногами с обводкой 5 стоек: – 30% от скорости бега)</b>	

	5 попыток – без касания стоек	10
	5 попыток – с 1-2 касания стоек	8-9
	5 попыток – с 2-3 касаниями	7
<b>5</b>	<b>Жонглирование мячом разными частями тела (кроме рук)</b>	
	<b>На месте: 10 касаний (не роняя мяч на пол)</b>	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	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	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)	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

### 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

<b>Характеристики процедуры</b>	
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.
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	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
<b>Основная литература<sup>2</sup></b>					
1.	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010	Гриф УМО РФ	17	-	13
2.	Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального университета, 2012			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=241131</a>	13
<b>Дополнительная литература</b>					
1.	Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие. – М.: Человек, 2013.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461402">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461402</a>	13
2.	Гэллоуэй Д. Психологический тренинг для бегунов: как сохранить мотивацию. – М.: Спорт, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=460598">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=460598</a>	13
3.	Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. – М.: Спорт, 2017.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=471230">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=471230</a>	13
4.	Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Человек, 2012.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461395</a>	13
5.	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.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=330602</a>	13
6.	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.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426540">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426540</a>	13
7.	Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. Москва: Директ-Медиа, 2016.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=436074</a>	13
8.	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.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471202">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471202</a>	13

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

9.	Вайн Х. Как научиться играть в футбол : школа технического мастерства для молодых. – М.: TerraСпорт, Олимпия Пресс, 2004			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459996">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=459996</a>	13
10.	Левченко, Е. С. Футбол : учебно-методическое пособие / Е. С. Левченко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 159 с.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457404">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457404</a>	13
11.	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.			<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=435151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=435151</a>	13

## 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=12339>

## 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<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.



