

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 07.06.2026 18:31:50

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb867d0b5eb90aebd9b4daab7c2fadab7703f

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 экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка

для программы бакалавриата

по направлению подготовки

45.03.01 – Филология

Направленность программы: Отечественная филология (русский язык и литература)

Форма обучения: очная

Авторы: Погуляева И.А., к.б.н., доцент, Алексеев В.Г., старший преподаватель, Мулер И.Ю., старший преподаватель, Шелепень В.Н., старший преподаватель, кафедра экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО Заведующий кафедрой разработчика ЭГиОД _____ / <u>Ахмедов Т.А.</u> протокол № <u>7</u> от « <u>07</u> » <u>апреля</u> 2026 г.	ОДОБРЕНО Заведующий выпускающей кафедрой ЭГиОД _____ / <u>Ахмедов Т.А.</u> протокол № <u>7</u> от « <u>07</u> » <u>апреля</u> 2026 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО _____ / <u>Емельянова К.Н.</u> « <u>20</u> » <u>апреля</u> 2026 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП Председатель УМС _____ / <u>Ядреева Л.Д.</u> протокол УМС № <u>9</u> от « <u>23</u> » <u>апреля</u> 2026 г.		Зав. библиотекой _____ / <u>Семененко И.А.</u> « <u>20</u> » <u>апреля</u> 2026 г.

Нерюнгри 2026



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 6e05195070b5802d26b36d25a5bb7035b3c70f84

Владелец Рукович Александр Владимирович

Действителен с 10.02.2026 по 06.05.2027

Дата подписания 07.05.2026 14:09 (UTC+9)

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

Наименование категории (группы) компетенций	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
Универсальные компетенции	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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.);	<i>Знать</i> (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; особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; основные правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; <i>уметь</i> : составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-	Контрольные нормативы, участие в соревнованиях

		<p>определяет готовность к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (УК 7.5.)</p>	<p>прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; применять правила соревнований в учебной группе; <i>владеть:</i> 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; методикой выполнения физических упражнений и самоконтроля за состоянием своего здоровья; <i>владеть практическими навыками:</i> техникой выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням); двигательными навыками, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками и техникой выполнения упражнений, тактическими действиями в избранном виде спорта или системе физических упражнений; системой практических</p>	
--	--	--	--	--

			умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; участия в соревнованиях различного уровня.	
--	--	--	---	--

1.3. Место дисциплины в структуре ОПОП

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	2-6	знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в среднем общеобразовательном учебном заведении Б1.О.05 Физическая культура и спорт	Б1.О.04.01 Безопасность жизнедеятельности Б2.В.02(П) I Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогическая в школе) Б2.В.03(П) II Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (педагогическая в школе)

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: для группы Б-ОФ-26

Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.В.ДВ.01.03 Спортивная подготовка	
Курс изучения	1-3	
Семестр(ы) изучения	2-6	
Форма промежуточной аттестации (зачет/экзамен)	зачет	
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, 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.:	68/140/120	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	68/140/120	-
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

Раздел	Всего часов	Контактная работа, в часах					Часы СРС
		Лекции	из них с применением ЭО и ДОГ	Семинары (практические занятия, коллоквиумы)	из них с применением ЭО и ДОГ	КСР (консультации)	
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-
Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 2)	48	-	-	48	-	-	-
Всего за 2 семестр	68	-	-	68	-	-	-
Всего часов за 1 курс	68	-	-	68	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 1)	24	-	-	24	-	-	-
Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 2)	48	-	-	48	-	-	-
Всего за 3 семестр	72	-	-	72	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 1)	16	-	-	16	-	-	-
Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 2)	52	-	-	52	-	-	-
Всего за 4 семестр	68	-	-	68	-	-	-
Всего часов за 2 курс	140	-	-	140	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 1)	24	-	-	24	-	-	-
Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 2)	48	-	-	48	-	-	-
Всего за 5 семестр	72	-	-	72	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 1)	20	-	-	20	-	-	-
Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 2)	28	-	-	28	-	-	-
Всего за 6 семестр	48	-	-	48	-	-	-
Всего часов за 3 курс	120	-	-	120	-	-	-
Всего часов	328	-	-	328	-	-	-

3.2. Содержание тем программы дисциплины

Легкая атлетика

Тема 1. Общефизическая подготовка, развитие физических качеств с эспандером, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов, в тренажерном зале

Тема 2. Обучение технике основных упражнений легкой атлетики: бега и прыжков, бега на короткие и длинные дистанции. Старты. Прыжковая подготовка. Изучение правил соревнований по видам. 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)

Волейбол

Тема 1. Общефизическая подготовка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на гибкость, силу в тренажерном зале, развитие специальных физических качеств на ловкость.

Тема 2. Обучение технике волейбола: верхней и нижней передач; подачам снизу, сбоку, сверху; прием подач; нападающему удару, блокированию (2 семестр).

Обучение технике волейбола: верхней и нижней передач 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).

Пауэрлифтинг

Тема 1. Общефизическая подготовка, развитие силовых физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями.

Тема 2. Обучение технике базовых упражнений пауэрлифтинга: жим лежа, приседание, становая тяга. Ознакомление с правилами соревнований. Разучивание техники базовых упражнений пауэрлифтинга, укрепление связочного аппарата (2 семестр).

Закрепление техники соревновательных упражнений (3-4 семестры).

Совершенствование техники соревновательных упражнений (5-6 семестры).

Футбол

Тема 1. Общефизическая подготовка, развитие физических качеств в тренажерном зале, с эспандерами, гантелями, с использованием беговых и прыжковых комплексов.

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

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)

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

2. Хола 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=16796>

Рейтинговый регламент по дисциплине:

№	Вид выполняемой учебной работы (контролирующие материалы)	Количество баллов (min)	Количество баллов (max)
	Испытания (проводятся в контактной форме)		
1	Контроль спортивно-технической подготовки	5 x 7 б = 35 б.	5 x 10 б = 50 б./ 4 x 10 б = 40 б. (для ПЛФ)
2	Контроль общефизической подготовки	5 x 2б = 10 б.	5 x 5 б = 25 б.
3	Участие в спортивных соревнованиях*: - внутригрупповых – 5-10 б. - институтских – 10-15 б.	5 б.	15 б. (ЛА, ВБ, ФБ) / 25 б. (ПЛ)
4	Посещаемость занятий (не менее 10 занятий в семестр)	10 б.	10 б.
	Количество баллов для получения зачета (min-max)	60 б.	100 б.

* Обязательно участие во внутригрупповых соревнованиях. 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	Индикаторы достижения компетенций	Показатель оценивания (по п.1.2. РПД)	Шкалы оценивания уровня сформированности компетенций/элементов компетенций		
			Уровни освоения	Критерии оценивания (дескрипторы)	Оценка
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	<i>Знать</i> (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; особенности использования средств физической культуры для поддержания уровня физической	Освоено	Выполняет технически правильно контрольные упражнения спортивно-технической подготовки. Показывает положительную динамику показателей при выполнении контрольных упражнений общефизической подготовки	Зачтено

	<p>работоспособности (УК-7.2.);</p> <p>соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (УК 7.3.);</p> <p>устанавливает соответствие выбранных средств и методов 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>подготовленности и укрепления здоровья; основные правила соревнований; требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;</p> <p><i>уметь:</i> составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью; проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья; применять правила соревнований в учебной группе;</p> <p><i>владеть:</i> 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; методикой выполнения физических упражнений и самоконтроля за состоянием своего здоровья;</p> <p><i>владеть практическими навыками:</i> техникой выполнения нормативов Всероссийского</p>		По общей сумме баллов студент набрал 60 и более баллов	
			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

		физкультурно-спортивного комплекса ГТО (по ступеням); двигательными навыками, повышающими функциональные возможности и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; 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.			
--	--	--	--	--	--

6.2. Примерные контрольные задания 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.	<i>Бег 100 м, с (ю, дев.)</i>	
	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

Волейбол

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

Учитывается активность и посещаемость занятий, участие во внутригрупповых и институтских соревнованиях по изучаемым видам спорта, а также соревнования 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 волейболу

№	Контрольные упражнения	Баллы			
		7	8	9	10
	Первый год обучения				
1	Верхние передачи над собой с полным разгибанием рук и ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
2	Нижние приемы 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			
6	Нижние передачи над собой с полным разгибанием ног (20 передач)	преимущественно низкие	средние	разной высоты	высокие
7	Верхние передачи в тройке из зоны 6 в зоны 2-4 по кругу, без потери мяча	1 круг	2 круга	3 круга	4 круга
8	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

9	Нападающий удар с собственного подбрасывания с приземлением мяча в площадке противника (6 ударов)	Имитация удара	3	4	5
10	Верхняя прямая подача с приземлением мяча в площадке противника (6 попыток)	Подача с площадки	3	4	5
Второй год обучения					
<i>Осенний семестр</i>					
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
<i>Весенний семестр</i>					
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
Третий год обучения					
<i>Осенний семестр</i>					
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
<i>Весенний семестр</i>					
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

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	Баллы
<i>Осенний, весенний семестры</i>		
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 бм (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 бм (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)

МУЖЧИНЫ

№ 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											
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 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
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

ЖЕНЩИНЫ

№ 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											
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 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
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.
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 электронных и печатных учебных изданий

№	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Печатные издания: наличие в НБ ТИ (ф) СВФУ, кафедральная библиотека и кол-во экземпляров	Электронные издания: точка доступа к ресурсу (наименование ЭБС, ЭБ СВФУ)
Основная литература			
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010 Гриф УМО РФ	17	-
2	Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103 . – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
3	Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербakov, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 . – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
Дополнительная литература			
1	Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие : [12+] / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенок ; пер. с англ. А. Гнетовой. – Москва : Человек, 2013. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402 . – ISBN 978-5-904885-96-0. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
2	Забелина, Л. Г. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993 . – ISBN 978-5-7782-1448-4. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
3	Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
4	Парыгина, О. В. Бег на короткие дистанции : техника, методика обучения и организация занятий в вузе. Методические рекомендации : методическое пособие : [16+] / О. В. Парыгина ; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2018. – 45 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682067 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE

5	Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : практическое пособие : [12+] / В. Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395 . – ISBN 978-5-904885-47-2. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
6	Акчурин, Н. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов : учебное пособие : [16+] / Н. А. Акчурин, А. А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 156 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577694 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0147-7. – DOI 10.23681/577694. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
7	Волейбол : теория и практика : учебник : [12+] / под общ. ред. В. В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
8	Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013. – 220 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2841-2. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
9	Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям / Н. В. Мезенцева. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177 . – ISBN 978-5-7638-2522-0. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
10	Основы организации и проведения занятий по волейболу : учебное пособие : [16+] / О. В. Мараховская, Т. А. Сагиев, М. Ю. Славнова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2019. – 96 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682132 . – Библиогр.: с. 83-85. – ISBN 978-5-8149-2885-6. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
11	Спортивные игры : волейбол, баскетбол, бадминтон : учебное пособие : [16+] / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун [и др.] ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 . – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE

12	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. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
13	Пауэрлифтинг : тренировка и соревнование : учебно-методическое пособие : [16+] / А. А. Бударников, А. В. Козлов, А. М. Шувалов [и др.] ; Президентская академия. – Москва : Дело, 2023. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=719204 . – Библиогр.: с. 123-124. – ISBN 978-5-85006-477-8. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
14	Стрельченко, В. Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы : учебно-методическое пособие : [16+] / В. Ф. Стрельченко, Л. Н. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540 . – ISBN 978-5-4475-4898-8. – DOI 10.23681/426540. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
15	Юров, В. В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга : учебное пособие : [16+] / В. В. Юров. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 110 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562287 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0092-0. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
16	Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие : [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрыбина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144 . – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
17	Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2012. – 118 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 . – Библиогр.: с. 112. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Текст : электронный.	-	ЭБС Университетская библиотека ONLINE
Методические разработки вуза			
1	Прокопенко Л.А. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом // Методические рекомендации для студентов высших учебных заведений к дисциплине «Физическая культура и спорт». – ТИ (ф) СВФУ, 2020. – 16 с.	1	-
2	Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – ТИ (ф) СВФУ, 2011. – 90 с.	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=16796>

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)	Большой зал с/к «Олимп»	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий силовой подготовкой, ОФП, легкой атлетикой
2.	Практические занятия (волейбол)		Спортивный инвентарь и оборудование для волейбола
3.	Практические занятия (пауэрлифтинг)		Силовые тренажеры и спортивный инвентарь для пауэрлифтинга
4.	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

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.

