

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Рукович Александр Владимирович

Должность: Директор

Дата подписания: 17.06.2025 18:14:09

Уникальный программный ключ:

f45eb7c44954саас05ea7d4f32e001f0b5c95a6b9b43da074a1ca1f031

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

08.03.01 – Строительство

Направленность программы: Промышленное и гражданское строительство

Форма обучения: очная

Автор: Алексеев В.Г., старший преподаватель кафедры экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин, e-mail: avg2176@mail.ru; Мулер И.Ю., старший преподаватель кафедры экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин; Шелепень В.Н., старший преподаватель кафедры экономических, гуманитарных и общеобразовательных дисциплин, e-mail: shel1950@yandex.ru

РЕКОМЕНДОВАНО  Заведующий кафедрой разработчика ЭГиОД _____ / <u>Ахмедов Т.А.</u>  протокол № <u>9</u> от « <u>02</u> » <u>апреля</u> 2025 г.	ОДОБРЕНО  И.о. заведующего выпускающей кафедрой СД _____ / <u>Косарев Л.В.</u>  протокол № <u>10</u> от « <u>21</u> » <u>апреля</u> 2025 г.	ПРОВЕРЕНО Нормоконтроль в составе ОПОП пройден Специалист УМО _____ / <u>Бензиевская К.А.</u>  « <u>22</u> » <u>апреля</u> 2025 г.
Рекомендовано к утверждению в составе ОПОП  Председатель УМС _____ / <u>Ядреева Л.Д.</u> протокол УМС № <u>9</u> от « <u>24</u> » <u>апреля</u> 2025 г.		Зав. библиотекой  _____ / <u>Емельянова К.Н.</u> « <u>21</u> » <u>апреля</u> 2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 282e0b77c015f2882407c5eb65e7822a198ac29e  
Владелец Рукович Александр Владимирович

Действителен с 26.02.2024 по 21.05.2025

**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 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	2-6	знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в среднем общеобразовательном учебном заведении Б1.О.05 Физическая культура и спорт	

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-ПГС-25**

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)	–	
<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, в часах
Объем работы (в часах) (1.1.+1.2.+1.3.):	64/128/136	-
1.1. Занятия лекционного типа (лекции)	-	-
1.2. Занятия семинарского типа, всего, в т.ч.:	64/128/136	-
- семинары (практические занятия, коллоквиумы и т.п.)	64/128/136	-
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>	-	

### 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)	
Обучение технике волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1)	48	-	-	48	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	16	-	-	16	-	-	-
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>	-	-	-
<b>Всего часов за 1 курс</b>	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>	-	-	-
Обучение технике волейбола / 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 волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1)	48	-	-	48	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	8	-	-	8	-	-	-
<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>56</b>	-	-	<b>56</b>	-	-	-
<b>Всего часов за 2 курс</b>	<b>128</b>	-	-	<b>128</b>	-	-	-
Обучение технике волейбола / 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 волейбола / футбола // основных упражнений легкой атлетики / пауэрлифтинга (тема 1)	48	-	-	48	-	-	-
Общефизическая подготовка, развитие физических качеств (тема 2)	16	-	-	16	-	-	-
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>	-	-	-
<b>Всего часов за 3 курс</b>	<b>136</b>	-	-	<b>136</b>	-	-	-
<b>Всего часов</b>	<b>328</b>	-	-	<b>328</b>	-	-	-

#### 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. 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

### **Волейбол**

**Тема 1.** 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).

**Тема 2.** Общефизическая подготовка с использованием беговых и прыжковых упражнений, упражнений на гибкость, силу в тренажерном зале, развитие специальных физических качеств на ловкость.

### **Пауэрлифтинг**

**Тема 1.** 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).

**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 (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)

**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. 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=16236>

#### 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.
	<b>Количество баллов для получения зачета (min-max)</b>	<b>60 б.</b>	<b>100 б.</b>

\* 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;</p> <p>основные правила соревнований;</p> <p>требования и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;</p> <p><i>уметь:</i> составлять и проводить комплексы физических упражнений с различной направленностью;</p> <p>проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья;</p> <p>выбирать доступные и оптимальные методики для поддержания уровня физической подготовленности и укрепления здоровья;</p> <p>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;</p> <p>укреплению здоровья, оптимизации работоспособности;</p> <p>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

		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. Типовые 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.	<b><i>Бег 100 м, с (ю, дев.)</i></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

### 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
	<b>Первый год обучения</b>				
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
<b>Второй год обучения</b>					
<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
<b>Третий год обучения</b>					
<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	
	<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: 8 касаний (не роняя мяч на пол)</b>	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)

#### 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											
<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

#### 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											
<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 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)
<b>Основная литература</b>			
1	Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010 Гриф УМО РФ	17	
2	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/98630.html">https://www.iprbookshop.ru/98630.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
3	Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/110339.html">https://www.iprbookshop.ru/110339.html</a> Рекомендовано УМС НИУ МГСУ	-	ЭБС IPR SMART
<b>Дополнительная литература</b>			
1	Мануйлов, С. И. Развитие быстроты движений и максимальной скорости бега юных спортсменов : учебно-методическое пособие / С. И. Мануйлов, В. Л. Крайник. — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. — 74 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/102769.html">https://www.iprbookshop.ru/102769.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
2	Мосин И.В. Подготовка бегунов на средние дистанции в группах спортивного совершенствования в условиях технического вуза : учебно-методическое пособие / Мосин И.В., Мосина И.Н., Есаулов М.Н.. — Москва : Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ», 2018. — 116 с. — ISBN 978-5-7262-2416-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/116416.html">https://www.iprbookshop.ru/116416.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
3	Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/65000.html">https://www.iprbookshop.ru/65000.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
4	Межман, И. Ф. Научись играть в волейбол : учебное пособие / И. Ф. Межман. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. — 335 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/75390.html">https://www.iprbookshop.ru/75390.html</a>	-	ЭБС IPR SMART

5	Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/65006.html">https://www.iprbookshop.ru/65006.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
6	Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе : учебное пособие / Бударников А.А.. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 156 с. — ISBN 978-5-209-04193-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/11406.html">https://www.iprbookshop.ru/11406.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
7	Еремина Л.В. Пауэрлифтинг : учебно-методическое пособие по курсу «Физическая культура / Еремина Л.В., Рыков С.С.. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2014. — 108 с. — ISBN 978-5-94839-458-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/56476.html">https://www.iprbookshop.ru/56476.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
8	Крючков, А. В. Организация обучения и тренировки студентов нефизкультурных вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Крючков, Г. Н. Зудашкин, В. И. Иконников. — Рязань : Рязанский государственный радиотехнический университет, 2020. — 104 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/121817.html">https://www.iprbookshop.ru/121817.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
9	Строганов А.К. Пауэрлифтинг в рамках дополнительного образования для студентов технических вузов : учебно-методическое пособие / Строганов А.К.. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2023. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/138832.html">https://www.iprbookshop.ru/138832.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
10	Гилленберг, Ю. Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол : учебное пособие / Ю. Ю. Гилленберг, И. Ф. Межман. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/73840.html">https://www.iprbookshop.ru/73840.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
11	Готовцев Е.В. Игровые упражнения в интегральной подготовке футболистов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / Готовцев Е.В., Шелестов В.С.. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 64 с. — ISBN 978-5-89040-503-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/30837.html">https://www.iprbookshop.ru/30837.html</a>	-	ЭБС IPR SMART
12	Смирнов, А. А. Мини-футбол в вузе / А. А. Смирнов. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007. — 60 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/16986.html">https://www.iprbookshop.ru/16986.html</a>	-	ЭБС IPR SMART

13	Прокопенко Л.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов // Методические рекомендации к выполнению проверочных заданий дисциплины «Физическая культура» для студентов всех направлений и специальностей (очной и заочной формы обучения). – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 48 с.	44	
14	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.	6	
15	Хода Л.Д. Физкультурное занятие // Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. – ТИ (ф) СВФУ, 2015. – 51 с.	48	
16	Хода Л.Д., Новичихина Е.В., Боровская Л.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – ТИ (ф) СВФУ, 2011. – 90 с.	15	

**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=16236>

**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.

