

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физической  
культуры и спорта

  
« \_ » \_\_\_\_\_ / Н.Б. Бриленок  
2021 г.



Рабочая программа дисциплины  
**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

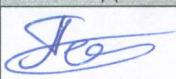


Направление подготовки бакалавриата  
**05.03.02 География**

Профиль подготовки бакалавриата  
**Геоморфология**

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Саратов,  
2021

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Петелин И.В.		
Председатель НМК	Беспалова Т.А		
Заведующий кафедрой	Бриленок Н.Б		
Специалист учебного управления			

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью дисциплины является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по дисциплине «Общефизическая подготовка», формирование осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни, совершенствование профессионально значимые качества.

Задачами дисциплины являются:

- Изучить основы техники и тактики преподаваемых видов спорта.
- Сформировать навыки проведения занятий по изучаемым видам спорта.
- Обучение прикладным двигательным умениям и навыкам, необходимым в жизни и конкретной трудовой деятельности.
- Всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья и высокой работоспособности студентов.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина входит в состав части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП и относится к дисциплинам по выбору. Обучение осуществляется на 1 и 2 курсах (1-4 семестры).

Для освоения дисциплины требуются знания и навыки, полученные на дисциплине «Физическая культура и спорт».

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. <b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. <b>Уметь:</b> выполнять комплекс физкультурных упражнений. <b>Владеть:</b> практический опыт знаний физической культурой.

#### 4. Структура содержания дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	Практические занятия		СР	
					Общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка		
1	Общефизическая подготовка	1	1-5	-	27	-	-	Тесты, нормативы оценки общей физической подготовленности.
2	Специально-физическая подготовка	1	6-10	-	27	-	-	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
3	Физическая культура и спорт в России	1	11-13	-	27	-	-	Тесты спортивно-технической подготовленности.
4	Состояние и развитие баскетбола в России	1	14-17	-	27	-	-	Тесты и нормативы оценки спортивной подготовленности.
	<b>Промежуточная аттестация в 1 семестре</b>	<b>1</b>		-	<b>108</b>			<b>зачёт</b>
5	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	1-4	-	23	-	-	Проведение игры и ОРУ с группой.
6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	5-6	-	23	-	-	Тесты определения работоспособности организма.

7	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	7-10	-	23	-	-	Тесты определения работоспособности организма.
8	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	11-14	-	23	-	-	Тесты определения работоспособности организма.
	<b>Промежуточная аттестация во 2 семестре</b>	<b>2</b>		-	<b>92</b>	-	-	<b>зачёт</b>
9	Общая характеристика спортивной подготовки	3	1-5	-	27	-	-	Тестирование
10	Планирование и контроль спортивной подготовки	3	6-10	-	27	-	-	Проведение игры с учебной группой
11	Физические способности и физическая подготовка	3	11-13	-	27	-	-	Проведение бросков с учебной группой
12	Основы техники игры и техническая подготовка	3	14-17	-	27	-	-	Нормативы оценки спортивно-технической подготовленности.
	<b>Промежуточная аттестация в 3 семестре</b>	<b>3</b>		-	<b>108</b>	-	-	<b>зачёт</b>
13	Спортивные соревнования	4	1-14	-	20	-	-	Проведение игры с учебной группой
	<b>Промежуточная аттестация в 4 семестре</b>	<b>4</b>		-	<b>20</b>	-	-	<b>зачёт</b>
	<b>Всего за 1-4 семестры</b>				<b>328</b>			

## Содержание дисциплины

### Тема 1. Общефизическая подготовка

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног

(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

## **Тема 2. Специально-физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного,

мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### 1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### 2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести

рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

### 3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

### 4. Бег 300 м, 600 м,

## **Тема 3. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

## **Тема 4. Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

## **Тема 5. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

## **Тема 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования

к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое



значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Тема 7. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Тема 8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тема 9. Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию

физических качеств и техники движений.

### **Тема 10. Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Тема 11. Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Тема 12. Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

### **Тема 13. Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила

соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Стандартные методы обучения:

- Практические занятия;
- Тренировка (для студентов, включенных в состав сборных команд университета);
- Обсуждение рефератов;
- Культурно-просветительская работа в студенческих исследовательских группах;
- Самостоятельная работа студентов;
- Консультации преподавателей.

### **Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

• Важным аспектом формирования безбарьерной среды для обучения инвалидов является характер складывающихся у них отношений с преподавателями, студентами. При этом законодательство обеспечивает инвалидам и лицам с ОВЗ право на недопущение их дискриминации во всех сферах жизни и при получении образования.

• Для инвалидов в зависимости от категории заболевания рабочая программа дисциплины адаптирована электронными методическими рекомендациями, предусматривает индивидуальные консультации по курсу, адаптированное тестирование, индивидуальные формы промежуточной аттестации (индивидуальное собеседование, решение проблемных ситуаций, подготовка презентаций).

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточные аттестациями по итогам освоения дисциплины**

Развитие техники игры тренируется самостоятельно и оценивается в соответствии с нормативами.

Студенты, освобожденные от практических занятий, представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем. Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию. Примерные темы рефератов:

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
8. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре.
9. Физическая культура в жизни студента.
10. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
11. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
12. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
13. Основные методики занятий физическими упражнениями.
14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
15. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
16. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
17. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
18. Физическая культура в стране и обществе.
19. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
20. Возникновение и развитие баскетбола в России и мире.
21. История Олимпийского баскетбола.
22. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
23. Современное состояние мирового баскетбола.
24. Современное состояние баскетбола в России.
25. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
26. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
27. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
28. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
29. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
30. Методика обучения баскетболу.
31. Современные правила игры.

32. Методика организации и проведения соревнований.  
33. Характеристика игры.

## 7. Данные для учёта успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	45	30	0	0	25	100
2	0	0	45	30	0	0	25	100
3	0	0	45	30	0	0	25	100
4	0	0	45	30	0	0	25	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 1 семестр

#### Лекции

Не предусмотрены

#### Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

#### Практические занятия – от 0 до 45 баллов

От 0 до 45 баллов (оцениваются посещаемость учебно-тренировочных занятий, активность). Условием допуска к зачёту является получение не менее 40 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

#### Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов

Реферат по темам занятий (не более 5 рефератов).

Всего за семестр студент может набрать от 0 до 30 баллов (1 реферат – 6 баллов).

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

#### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрены.

#### Промежуточная аттестация (зачет) – от 0 до 25 баллов

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Общездоровье» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов:

- пяти обязательных тестов для студентов основной мед. группы
- трех (на выбор из пяти) тестов для студентов подготовительной мед. группы

- студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый тест: 5 баллов – результат на пять очков. 4 балла – результат на четыре очка. 3 балла – результат на три очка. 2 балла- результат на два очка. 1 балл – результат на одно очко.

0 -15 баллов – «не зачтено»

16-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине «Общефизическая подготовка» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Общефизическая подготовка» в оценку (зачет):

61-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«не зачтено»

## **Программа оценивания учебной деятельности студента 2 семестр**

### **Лекции**

Не предусмотрены

### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

### **Практические занятия – от 0 до 45 баллов**

От 0 до 45 баллов (оцениваются посещаемость учебно-тренировочных занятий, активность). Условием допуска к зачёту является получение не менее 40 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

### **Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов**

Реферат по темам занятий (не более 5 рефератов).

Всего за семестр студент может набрать от 0 до 30 баллов (1 реферат – 6 баллов).

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

### **Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрены.

### **Промежуточная аттестация (зачет) – от 0 до 25 баллов**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Общездоровья» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов:

- пяти обязательных тестов для студентов основной мед. группы
- трех (на выбор из пяти) тестов для студентов подготовительной мед. группы

- студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый тест: 5 баллов – результат на пять очков. 4 балла – результат на четыре очка. 3 балла – результат на три очка. 2 балла – результат на два очка. 1 балл – результат на одно очко.

0 -15 баллов – «не зачтено»

16-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине «Общездоровья» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Общездоровья» в оценку (зачет):

61-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«не зачтено»

### **Программа оценивания учебной деятельности студента 3 семестр**

#### **Лекции**

Не предусмотрены

### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

### **Практические занятия – от 0 до 45 баллов**

От 0 до 45 баллов (оцениваются посещаемость учебно-тренировочных занятий, активность). Условием допуска к зачёту является получение не менее 40 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

### **Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов**

Реферат по темам занятий (не более 5 рефератов).

Всего за семестр студент может набрать от 0 до 30 баллов (1 реферат – 6 баллов).

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

### **Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрены.

### **Промежуточная аттестация (зачет) – от 0 до 25 баллов**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Общезащитная подготовка» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов:

- пяти обязательных тестов для студентов основной мед. группы
- трех (на выбор из пяти) тестов для студентов подготовительной мед. группы

- студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый тест: 5 баллов – результат на пять очков. 4 балла – результат на четыре очка. 3 балла – результат на три очка. 2 балла – результат на два очка. 1 балл – результат на одно очко.

0-15 баллов – «не зачтено»

16-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3 семестр по дисциплине «Общезащитная подготовка» составляет 100 баллов.



Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Общефизическая подготовка» в оценку (зачет):

61-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«не зачтено»

## **Программа оценивания учебной деятельности студента 4 семестр**

### **Лекции**

Не предусмотрены

### **Лабораторные занятия**

Не предусмотрены.

### **Практические занятия – от 0 до 45 баллов**

От 0 до 45 баллов (оцениваются посещаемость учебно-тренировочных занятий, активность). Условием допуска к зачёту является получение не менее 40 баллов.

Студенты с ослабленным здоровьем, полностью освобожденные от практических занятий могут заниматься как в группах, так и индивидуально, получая задания от преподавателей в виде контрольных работ, тестов и рефератов.

### **Самостоятельная работа – от 0 до 30 баллов**

Реферат по темам занятий (не более 5 рефератов).

Всего за семестр студент может набрать от 0 до 30 баллов (1 реферат – 6 баллов).

### **Автоматизированное тестирование**

Не предусмотрено

### **Другие виды учебной деятельности**

Не предусмотрены.

### **Промежуточная аттестация (зачет) – от 0 до 25 баллов**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Общефизическая подготовка» является сдача контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 25 баллов:

- пяти обязательных тестов для студентов основной мед. группы
- трех (на выбор из пяти) тестов для студентов подготовительной мед. группы
- студенты специальной медицинской группы, освобожденные от сдачи контрольных нормативов по медицинским показаниям, готовят рефераты по заданию преподавателя из расчета 1 контрольный норматив = 1 реферат.

По результатам контрольных нормативов определяются очки, которые ранжируются в баллах. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее, чем на 15 баллов, предлагается выполнение «дополнительного» норматива, либо дополнительное посещение занятий из расчета: 1 балл = 1 посещение.

Ранжирование результатов выполнения контрольных нормативов для студентов основной, подготовительной и специальной мед. групп каждый тест: 5 баллов – результат на пять очков. 4 балла – результат на четыре очка. 3 балла – результат на три очка. 2 балла- результат на два очка. 1 балл – результат на одно очко.

0 -15 баллов – «не зачтено»

16-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 семестр по дисциплине «Общефизическая подготовка» составляет 100 баллов.

Таблица 2.1 - Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Общефизическая подготовка» в оценку (зачет):

61-100 баллов	«зачтено»
0-60 баллов	«не зачтено»

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов  
основного учебного отделения (мужчины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b>1-ый семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	60	55	50	45	40
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	45	40	35	30
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
<b>2-ой семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Бег 3000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Прыжки со скалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	ПО	100	90
4	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00
<b>3-ий семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	45	40	35	30
4	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	60	55	50	45	40
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
<b>4-ый семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2	Бег 3000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
4	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов  
основного учебного отделения (женщины):**

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
<b>1-ый семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
<b>2-ой семестр</b>						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

3	Прыжки со скалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	ПО	100	90
4	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00
3-ий семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
4	Поднимание туловища из пол. лежа на спине (кол-во раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 100 м (мин. сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
4-ый семестр						
1	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Подтягивание в висе лёжа (кол. раз)	20	16	10	6	4
4	Приседания на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4
5	Бег на лыжах 3 км (мин. сек)	18.00	18.50	19.30	20.00	21.00

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### *а) литература:*

1. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.); под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416с. – (Сер.Бакалавриат).

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М., 2010. – 532с.

3. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Курс лекций / Г. А. Ямалетдинова. - Педагогика физической культуры и спорта, 2022-08-31. - Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 245 с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks

### *б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:*

1. ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО)  
2. Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО)  
3. Браузеры Internet Explorer, Google Chrome, Opera и др. (свободное ПО)

1. [www.reu-sport.ru](http://www.reu-sport.ru)
2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ
3. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования РФ
4. [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)
5. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
6. <http://www.rusmedserver.ru/>
7. <http://www.zdobr.ru/>

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебный процесс по дисциплине реализуется в VI, в XII корпусах СГУ в спортивных залах (тренажерный зал, зал общефизической подготовки, гимнастический зал, зал для настольного тенниса).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 05.03.02 География профиль Геоморфология.

Автор: Петелин И.Г., доцент кафедры физического воспитания и спорта института физической культуры и спорта СГУ

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_\_