

1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по дисциплине «Баскетбол», 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.

1.2 Учебные задачи элективных дисциплин по физической культуре:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
4. формирование мотивационно- ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
5. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
7. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина по выбору «Баскетбол» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП направления бакалавриата 44.03.01 Педагогическое образование. Обучение осуществляется на 1 курсе (1 и 2 семестры).

Навыки, полученные в ходе изучения дисциплины, могут быть востребованы при проведении летней вожатской практики.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.1_УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни 2.1_УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: основы здорового образа жизни ,здоровье-берегающих технологий , физической культуры . Уметь: выполнять комплекс физкультурных упражнений. Владеть : практический опыт знаний физической культурой.</p>
<p>ПК-5 Способен осуществлять воспитательную работу, а также педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения учащихся, в том числе, в условиях инклюзивного обучения</p>	<p>1.1_ПК-5 Осознаёт важность воспитательной работы среди обучающихся. 2.1.ПК-5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения учащихся, в том числе, в условиях инклюзивного обучения. 3.1_ПК-5 Поддерживает обучающихся в профессионально-личностном развитии. 4.1_ПК-5 Обладает навыками по актуализации сфер профессиональной деятельности, в том числе ситуации на региональном рынке труда.</p>	<p>Знать: принципы и содержание здоровьесберегающих технологий, а также физической культуры. Уметь: применять принципы здоровьесберегающих технологий в отношении к обучающимся. Владеть: навыками по применению знаний в сфере физической культуры.</p>

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	семинары	СР	
1	2	3	4	5	6	7		8
1	Общая физическая подготовка	1	-	-	-	-	193	Реферат
2	Специально-физическая подготовка	1	-	-	2	-	-	Оценка уровня подготовки согласно нормативам
3	Техника и тактика игры	1	-	-	2	-	-	Проведение игры с учебной группой
	Всего за 1 сем.	1	-	-	4	-	193	Зачет – 4 часа
4	Общая физическая подготовка	2	-	-	-	-	119	Реферат
5	Специально-физическая подготовка	2	-	-	2	-	-	Оценка уровня подготовки согласно нормативам
6	Техника и тактика игры	2	-	-	2	-	-	Проведение игры с учебной группой
	Всего за 2 сем.	2	-	-	4	-	119	Зачет – 4 часа
	Итого				8		312	

4.1 Содержание учебной дисциплины

1 Общая физическая подготовка.

Строчные 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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, поднимание 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.

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.

3. Техника и тактика игры. Обучение технике нападения в баскетбол. Обучение технике защиты в баскетбол. Обучение техники бросков.

4. Общая физическая подготовка.

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. Перевороты 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.

5. Специально-физическая подготовка.

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, аритмичный 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.

6. Техника и тактика игры. Совершенствование техники нападения и защиты в баскетболе. Совершенствование навыков игры в баскетбол. Обучение тактике игры.

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 и лиц с ОВЗ 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 и лиц с ОВЗ 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 аттестации по итогам освоения дисциплины

В список базовых объектов самостоятельной работы студентов входят следующие:

- учебные тексты (литература, периодика, интернет);
- специальные тексты (материалы выступлений, презентаций).

Варианты использования указанных объектов следующие:

- изучение (прочтение, просмотр);
- передача сути и содержания (пересказ).

Виды самостоятельной работы обучающихся (реферат).

Примерные темы рефератов:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и мире.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Методика обучения баскетболу.
10. Современные правила игры.
11. Методика организации и проведения соревнований.
12. Характеристика игры.

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 реферата.

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
Семе стр	Лек ции	Лаборат орные занятия	Практич еские занятия	Самостоя тельная работа	Автоматизир ованное тестировани е	Другие виды учебной деятель ности	Промежу точная аттестаци я	Ит ого
1	0	0	40	15	0	15	30	100
2	0	0	40	15	0	15	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

1 семестр

Лекции

не предусмотрены

Лабораторные занятия

не предусмотрены

Практические занятия

За посещаемость учебно-тренировочных занятий в семестре студент может набрать не более 40 баллов: 1 час – 0,5 баллов. За активность, проявленную на практическом занятии, студент может быть дополнительно поощрен 0,5 балла. Условием допуска к зачёту является получение не менее 36 баллов.

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

Самостоятельная работа

За каждый выполненный реферат студент получают по 3 балла.

Всего за семестр за выполнение домашних работ в течение семестра студент может набрать от 0 до 15 баллов.

Автоматизированное тестирование

не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Выполнение факультативных заданий, изучение факультативного материала по дополнительным главам дисциплины, своевременность выполнения текущих и дополнительных заданий – от 0 до 15 баллов.

Другие виды учебной деятельности:

- участие в межфакультетских соревнованиях – от 0 до 10 баллов;
- участие в межвузовских соревнованиях – от 0 до 15 баллов;
- помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;
- участие во внутри вузовской студенческой научной конференции – 5 баллов;
- участие в межвузовской, региональной студенческой научной конференции – 10 баллов;
- участие во всероссийской, международной студенческой научной конференции – 15 баллов.

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине является зачёт, состоящий из практического раздела.

Практическая часть. За семестр в практическом разделе промежуточной аттестации студент может набрать не более 30 баллов: планируется выполнение четырёх зачётных упражнений (см. фонд оценочных средств). Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по сумме очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

При проведении промежуточной аттестации

От 15 до 30 баллов – «зачтено».

От 0 до 14 баллов – «не зачтено».

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

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 55 баллов	«не зачтено»

2 семестр

Лекции

не предусмотрены

Лабораторные занятия

не предусмотрены

Практические занятия

За посещаемость учебно-тренировочных занятий в семестре студент может набрать не более 40 баллов: 1 час – 0,5 баллов. За активность, проявленную на практическом занятии, студент может быть дополнительно поощрен 0,5 балла. Условием допуска к зачёту является получение не менее 36 баллов.

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

Самостоятельная работа

За каждый выполненный реферат студент получают по 3 балла..

Всего за семестр за выполнение домашних работ в течение семестра студент может набрать от 0 до 15 баллов.

Автоматизированное тестирование

не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Выполнение факультативных заданий, изучение факультативного материала по дополнительным главам дисциплины, своевременность выполнения текущих и дополнительных заданий – от 0 до 15 баллов.

Другие виды учебной деятельности:

- участие в межфакультетских соревнованиях – от 0 до 10 баллов;
- участие в межвузовских соревнованиях – от 0 до 15 баллов;
- помощь в организации соревнований – от 0 до 5 баллов;
- участие во внутри вузовской студенческой научной конференции – 5 баллов;
- участие в межвузовской, региональной студенческой научной конференции – 10 баллов;
- участие во всероссийской, международной студенческой научной конференции – 15 баллов.

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации студентов по дисциплине является зачёт, состоящий из практического раздела.

Практическая часть. За семестр в практическом разделе промежуточной аттестации студент может набрать не более 30 баллов: планируется выполнение четырёх зачётных упражнений (см. фонд оценочных средств). Оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по сумме очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

При проведении промежуточной аттестации

От 15 до 30 баллов – «зачтено».

От 0 до 14 баллов – «не зачтено».

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

Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено»
меньше 55 баллов	«не зачтено»

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

2. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ

3. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ

4. 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 XVIII 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 44.03.01 Педагогическое образование и профилю «География».

Автор
Старший преподаватель кафедры физического
воспитания и спорта

И.В. Петелин

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта от «26 » июня 2019 года, протокол № 9.

Приложение

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

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
0-ая сессия						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	30	20	15
5	Плавание 50 м (мин. сек)	42,0	52.0	1.02	1.12	1.22
1- ая сессия						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Бег 3000 м (мин. сек)	12.20	13.00	14.00	15.00	16.00
3	Наклон из положения стоя (см.)	25	20	15	10	5
4	Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	17.00	17.50	18.30	19.00	20.00
2- ая сессия						
1	Бег 100 м (сек)	13.0	13.8	14.5	15.0	15.5
2	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	50	40	30	20	15
4	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 50 м (мин.сек)	42.0	52.0	1.02	1.12	1.22

основного учебного отделения (женщины):

п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
0- ая сессия						
1	Бег 100 м (сек)	15.5	16.0	17.0	18.0	18.5
2	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3	Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5	Плавание 50 м (мин. сек)	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30
1- ая сессия						
1	Бег 100 м (сек)	15.5	16.0	17.0	18.0	18.5
2	Бег 2000 м (мин. сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
3	Наклон из положения стоя (см.)	25	20	15	10	5
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
2- ая сессия						
1	Бег 100 м (сек)	15.5	16.0	17.0	18.0	18.5
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. лёжа на спине (кол.раз)	50	40	30	25	15
5	Плавание 50 м (мин.сек)	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30