



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный технический университет»

Факультет строительства и жилищно-коммунального хозяйства

УТВЕРЖДЕНО

Факультет строительства и жилищно-  
коммунального хозяйства

Деканом Поляков Владимир Геннадьевич  
г.

## Спортивные секции по выбору студента

### рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание (ИАиС)**

Учебный план 08.03.01 Строительство

Профиль **Промышленное и гражданское строительство**

Квалификация **бакалавр**

Срок обучения **4 года**

Форма обучения **очная** Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 3, 4, 5, 6

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП	УП	ПП
Практические	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328
Сам. работа	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Часы на контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	0	0

## ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

преподаватель Брыскин Алексей Евгеньевич

профессор Калинина Надежда Егоровна кбн

Рецензент(ы):

(при наличии)

*кпн, доцент, Прыткова Елена Геннадьевна*

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

**Спортивные секции по выбору студента**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки  
08.03.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 481)

составлена на основании учебного плана:

08.03.01 Строительство

Профиль: Промышленное и гражданское строительство

утвержденного учёным советом вуза от 26.05.2022 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физвоспитание (ИАиС)**

номер протокола 2022 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет строительства и жилищно-коммунального хозяйства

Председатель НМС

Протокол заседания НМС от

г. №

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 30.08.2021

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.</b>	
Целью освоения дисциплины «Спортивные секции по выбору студента (баскетбол)» является формирование компетенций по технико-тактическим действиям игроков на площадке, а также развитие личностных качеств студента, умение работать в команде и способность применять средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.	
Основные задачи программы, предусмотренные для достижения поставленной цели	
- формирование навыков межличностного общения в команде;	
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной игровой и профессиональной деятельности;	
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям баскетболом;	
- овладение технико-тактическими приемами игры, а также совершенствование двигательных умений и навыков;	
- приобретение необходимых теоретических (взаимодействие игроков на площадке, индивидуальные действия игроков в быстроменяющихся условиях игры, правила игры) и организационных знаний для подготовки студентов к соревновательной деятельности;	
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ				
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.06			
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:			
2.1.1	Физическая культура и спорт			
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:			
2.2.1	Итоговая аттестация.			
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
УК-7.1: Выбор здоровьесберегающих технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма				
Результаты обучения: Знает: технику игры «Баскетбол» (техника нападения и техника защиты, включающих в себя технику передвижений, технику владения мячом, тех-нику противодействия и овладения мячом); тактику действий (взаимодей-ствие игроков в защите и нападении); правила соревнований, оборудова-ние и инвентарь; методику развития общих физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила) и специальных физических ка-честв (взрывную силу, скоростную и игровую выносливость и т.д.).				
УК-7.2: Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физических и умственных нагрузок и обеспечения работоспособности				
Результаты обучения: Умеет: Своевременно и грамотно принимать решения на площадке с использованием игровых приемов (различные переводы и передачи мяча, броски с места, после ведения или передачи, остановки, повороты); применять простейшие тактические действия в нападении и защите; применять в игре правила по баскетболу; использовать баскетбол в качестве развития физических и профессионально-необходимых качеств, укрепления здоровья, активного отдыха.				
УК-7.3: Соблюдение и пропагандирование нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности				
Результаты обучения: Владеет: техникой всех приемов и способами их выполнения, а также вы-сокой степенью надежности техники в быстроменяющихся условиях игры; индивидуальными технико-тактическими действиями при выполнении тех-нических приемов; способами определения дозировки физической нагруз-ки и направленности физических упражнений; комплексом упражнений, направленных на совершенствование технических элементов; организацией и проведением соревнований по баскетболу.				
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Форма контроля
1	Раздел 1. Обучение во 2 семестре.			
1.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	2	0	
1.1.1	Методы оценки физического развития и физической подготовленности (стандарты, индексы, тесты. /Пр/	2	2	3, Ко
1.1.2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Корригирующая гимнастика. /Пр/	2	2	3, Ко

1.1.3	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. /Пр/	2	2	3, Ко
1.2	Учебно-тренировочный подраздел (баскетбол). /Тема/	2	0	
1.2.1	Обучение ведению мяча на месте и в движении. /Пр/	2	10	3, Ко
1.2.2	Обучение броску одной рукой над головой с ближней дистанции. /Пр/	2	8	3, Ко
1.2.3	Обучение остановкам и поворотам. /Пр/	2	2	3, Ко
1.2.4	Обучение ловле и передаче мяча различными способами в парах в движении. /Пр/	2	6	3, Ко
1.2.5	Обучение броску одной рукой над головой в прыжке. /Пр/	2	8	3, Ко
1.2.6	Упражнения на развитие гибкости. /Пр/	2	2	3, Ко
1.2.7	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (прыжки «лягушкой», толкание набивного мяча. /Пр/	2	2	3, Ко
1.2.8	Упражнения на развитие ловкости (дрибблинг с использованием 2-х мячей). /Пр/	2	4	3, Ко
1.2.9	Упражнения на развитие силы (дрибблинг набивным мячом). /Пр/	2	2	3, Ко
1.2.10	Упражнения на развитие быстроты («ёлочка», спринт 10,20м). /Пр/	2	4	3, Ко
1.2.11	Упражнения на развитие выносливости (спринт 8 площадок). /Пр/	2	6	3, Ко
1.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	2	0	
1.3.1	Зачет /Пр/	2	0	
1.3.2	Контроль физических качеств. Приём тестов на техническую подготовленность. /Пр/	2	5.75	3
1.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	2	0.25	3
2	<b>Раздел 2. Обучение в 3 семестре</b>			
2.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	3	0	
2.1.1	Методика применения средств физической культуры для направленного развития основных физических качеств. Составление и проведение самостоятельных занятий тренировочной направленности. /Пр/	3	2	3, Ко
2.1.2	Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (функциональной пробы). Оценка физической работоспособности и утомления. Средства их коррекции. /Пр/	3	2	3, Ко
2.1.3	Методы оценки функционального состояния дыхательной системы. Особенности методики дыхательной гимнастики различных авторов. /Пр/	3	2	3, Ко
2.2	Учебно-тренировочный подраздел (баскетбол). /Тема/	3	0	
2.2.1	Обучение ведению мяча на месте и в движении. /Пр/	3	6	3, Ко
2.2.2	Обучение ловле и передаче мяча различными способами. /Пр/	3	6	3, Ко
2.2.3	Обучение броску одной рукой сверху из-под кольца в движении. /Пр/	3	8	3, Ко
2.2.4	Обучение броску одной рукой над головой в прыжке. /Пр/	3	8	3, Ко
2.2.5	Обучение взаимодействию игроков в парах, тройках, пятерках. /Пр/	3	6	3, Ко
2.2.6	Упражнения на развитие гибкости (растяжка в подготовительной части тренировки). /Пр/	3	2	3, Ко
2.2.7	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (прыжки «лягушкой», толкание набивного мяча). /Пр/	3	2	3, Ко
2.2.8	Упражнения на развитие ловкости (дрибблинг с использованием 2-х мячей). /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.9	Упражнения на развитие силы (дрибблинг набивным мячом). /Пр/	3	2	3, Ко
2.2.10	Упражнения на развитие быстроты («ёлочка», спринт 10,20м). /Пр/	3	4	3, Ко
2.2.11	Упражнения на развитие выносливости (спринт 8 площадок). /Пр/	3	6	3, Ко
2.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	3	0	
2.3.1	Зачет /Пр/	3	0	
2.3.2	Контроль физических качеств. Приём тестов на техническую подготовленность. /Пр/	3	5.75	3
2.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	3	0.25	3
3	<b>Раздел 3. Обучение в 4 семестре</b>			
3.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	4	0	
3.1.1	Методы оценки функционального состояния центральной нервной системы. /Пр/	4	2	3, Ко
3.1.2	Методы оценки умственной работоспособности. Средства физической культуры для профилактики умственного утомления. /Пр/	4	2	3, Ко

3.1.3	Основы методики массажа. Техника выполнения массажных приемов. Самомассаж. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2	Учебно-тренировочный подраздел (баскетбол). /Тема/	4	0	
3.2.1	Совершенствование ведению мяча на месте и в движении. /Пр/	4	6	3, Ко
3.2.2	Совершенствование остановкам и поворотам. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.3	Совершенствование броска одной рукой сверху из-под кольца в движении. /Пр/	4	8	3, Ко
3.2.4	Совершенствование ловле и передаче мяча различными способами. /Пр/	4	8	3, Ко
3.2.5	Совершенствование броска одной рукой над головой в прыжке. /Пр/	4	8	3, Ко
3.2.6	Упражнения на развитие гибкости (растяжка в подготовительной части тренировки). /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.7	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (прыжки «лягушкой», толкание набивного мяча. /Пр/	4	2	3, Ко
3.2.8	Упражнения на развитие ловкости (дрибблинг с использованием 2-х мячей). /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.9	Упражнения на развитие силы (дрибблинг набивным мячом). /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.10	Упражнения на развитие быстроты («ёлочка», спринт 10,20м). /Пр/	4	4	3, Ко
3.2.11	Упражнения на развитие выносливости (спринт 8 площадок). /Пр/	4	6	3, Ко
3.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	4	0	
3.3.1	Зачет /Пр/	4	0	
3.3.2	Контроль физических качеств. Приём тестов на техническую подготовленность. /Пр/	4	5.75	3
3.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	4	0.25	3
4	<b>Раздел 4. Обучение в 5 семестре.</b>			
4.1	Методико-практический подраздел. /Тема/	5	0	
4.1.1	Методы оценки профиля здоровья. Факторы профессионального здоровья. /Пр/	5	2	3, Ко
4.1.2	Методика оценки профессионально-важных физических качеств. /Пр/	5	2	3, Ко
4.1.3	Методика проведения производственной физической культуры. /Пр/	5	2	3, Ко
4.2	Учебно-тренировочный подраздел (баскетбол). /Тема/	5	0	
4.2.1	Совершенствование ведению мяча на месте и в движении. /Пр/	5	8	3, Ко
4.2.2	Совершенствование ловле и передаче мяча двумя руками различными способами в парах на месте. /Пр/	5	8	3, Ко
4.2.3	Совершенствование броска одной рукой над головой. /Пр/	5	10	3, Ко
4.2.4	Совершенствование взаимодействию игроков в парах, тройках, пятерках. /Пр/	5	8	3, Ко
4.2.5	Упражнения на развитие гибкости (растяжка в подготовительной части тренировки). /Пр/	5	2	3, Ко
4.2.6	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (прыжки «лягушкой», толкание набивного мяча). /Пр/	5	2	3, Ко
4.2.7	Упражнения на развитие ловкости (дрибблинг с использованием 2-х мячей). /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.8	Упражнения на развитие силы (дрибблинг набивным мячом). /Пр/	5	2	3, Ко
4.2.9	Упражнения на развитие быстроты («ёлочка», спринт 10,20м). /Пр/	5	4	3, Ко
4.2.10	Упражнения на развитие выносливости (спринт 8 площадок). /Пр/	5	6	3, Ко
4.3	Промежуточная аттестация. /Тема/	5	0	
4.3.1	Зачет /Пр/	5	0	
4.3.2	Контроль физических качеств. Приём тестов на техническую подготовленность. /Пр/	5	5.75	3
4.3.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	5	0.25	3
5	<b>Раздел 5. Обучение в 6 семестре.</b>			
5.1	Учебно-тренировочный подраздел (баскетбол). /Тема/	6	0	
5.1.1	Совершенствование ведению мяча на месте и в движении. /Пр/	6	10	3, Ко
5.1.2	Совершенствование броска одной рукой над головой с ближней дистанции. /Пр/	6	8	3, Ко
5.1.3	Совершенствование броска одной рукой над головой в прыжке. /Пр/	6	8	3, Ко
5.1.4	Совершенствование индивидуальных качеств при игре 1-на-1. /Пр/	6	6	3, Ко

5.1.5	Совершенствование взаимодействию игроков в парах, тройках, пятерках. /Пр/	6	6	3, Ко
5.1.6	Упражнения на развитие гибкости (растяжка в подготовительной части тренировки). /Пр/	6	2	3, Ко
5.1.7	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (прыжки «лягушкой», толкание набивного мяча). /Пр/	6	2	3, Ко
5.1.8	Упражнения на развитие ловкости (дрибблинг с использованием 2-х мячей). /Пр/	6	4	3, Ко
5.1.9	Упражнения на развитие силы (дрибблинг набивным мячом). /Пр/	6	2	3, Ко
5.1.10	Упражнения на развитие быстроты («ёлочка», спринт 10,20м). /Пр/	6	4	3, Ко
5.1.11	Упражнения на развитие выносливости (спринт 8 площадок). /Пр/	6	6	3, Ко
5.2	Промежуточная аттестация. /Тема/	6	0	
5.2.1	Зачет /Пр/	6	0	
5.2.2	Контроль физических качеств. Приём тестов на техническую подготовленность. /Пр/	6	5.75	3
5.2.3	Контактная работа с ППС. /Пр/	6	0.25	3

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, 3-зачет, ОП- отчет по практике.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Показатели и критерии оценивания компетенции, описание шкал оценивания.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Спортивные секции по выбору студента (баскетбол)». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности и выполнение тестов физической подготовленности.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках может пересматриваться и изменяться кафедрой физического воспитания.

В целом, студенты, завершающие обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», должны обнаружить знания, общую, специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.

2 семестр

Мужчины

Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег – 100 м (сек):

5 очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз.

Вес более 85 кг 5 очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз):

5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка -20раз; 2 очка –18раз; 1 очко – 15раз.

3. Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с):

Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка -13.10,00; 2 очка –13.50,00; 1 очко – 14.3,00

Вес более 85 кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка -13.5,00; 2 очка –14.4,00; 1 очко – 15.3,00

4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек):

5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка -29,0сек; 2 очка –31,0сек; 1 очко – 33,0сек.

5. Тест на гибкость. Наклон туловища вперед сидя на полу (см):

5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка - +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка -38,0; 2 очка –42,0; 1 очко – 45,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания,

быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100 м (сек):

5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек.

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз.

3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.

Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.

4. Тест на ловкость: бег челноком 100 м (сек).

5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка -31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.

5. Тест на гибкость: наклон туловища вперёд сидя на полу (см)

5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка -42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

3 семестр

Мужчины

1. Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

5 очков - 5 и более попаданий, 4 очка – 4 попадания, 3 очка – 3 попадания, 2 очка – 2 попадания, 1 очко - 1 попадание

2. Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

5 очков - 28 сек, 4 очка - 29 сек, 3 очка - 30 сек, 2 очка - 31 сек, 1 очко - 32 сек

3. Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

5 очков – 21 сек, 4 очка – 22 сек, 3 очка – 23 сек, 2 очка – 24 сек, 1 очко – 25 сек

4. Тест Броски с ближней, средней, дальней дистанции (кол-во очков)

5 очков - 12, 4 очка - 10, 3 очка - 8, 2 очка - 6, 1 очко – 4

5. Тест Челночный бег (сек)

5 очков – 29 сек, 4 очка – 30 сек, 3 очка – 31 сек, 2 очка – 32 сек, 1 очко – 33 сек

6. Тесты на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг

5 очков – 15; 4 очка – 12; 3 очка - 9; 2 очка – 7; 1 очко – 5.

Вес более 85 кг

5 очков – 12; 4 очка – 10; 3 очка - 7; 2 очка – 4; 1 очко – 2.

Женщины

1. Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

5 очков - 5 и более попаданий, 4 очка – 4 попадания, 3 очка – 3 попадания, 2 очка – 2 попадания, 1 очко - 1 попадание

2.Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

5 очков - 31 сек, 4 очка – 32 сек, 3 очка - 33 сек, 2 очка - 34 сек, 1 очко - 35 сек

3.Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

5 очков – 24 сек, 4 очка – 25 сек, 3 очка – 26 сек, 2 очка – 27 сек, 1 очко – 28 сек

4.Тест Броски с ближней, средней, дальней дистанции (кол-во очков)

5 очков - 9, 4 очка - 7, 3 очка - 5, 2 очка - 3, 1 очко – 1

5.Тест Челночный бег (сек)

5 очков – 32 сек, 4 очка – 33 сек, 3 очка – 34 сек, 2 очка – 35 сек, 1 очко – 36 сек

6.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

5 очков – 20; 4 очка – 15; 3 очка -12; 2 очка –10; 1 очко – 8

4 семестр

Мужчины

Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег – 100 м (сек):

5очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз.

Вес более 85 кг 5 очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз):

5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка -20раз; 2 очка –18раз; 1 очко – 15раз.

3. Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с):

Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка -13.10,00; 2 очка –13.50,00; 1 очко – 14.3,00

Вес более 85 кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка -13.5,00; 2 очка –14.4,00; 1 очко – 15.3,00

4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек):

5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка -29,0сек; 2 очка –31,0сек; 1 очко – 33,0сек.

5. Тест на гибкость. Наклон туловища вперёд сидя на полу (см):

5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка - +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка -38,0; 2 очка –42,0; 1 очко – 45,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;

2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;

3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;

4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;

5. Бег спиной вперед;

6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);

7. Бег по прямой до линии финиша.

Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100 м (сек):

5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек.

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз.

3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.

Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.

4. Тест на ловкость: бег челноком 100 м (сек).

5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка -31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.

5. Тест на гибкость: наклон туловища вперёд сидя на полу (см)

5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка -42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки



профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

5 семестр.

Мужчины

1.Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

5 очков - 5 и более попаданий, 4 очка – 4 попадания, 3 очка – 3 попадания, 2 очка – 2 попадания, 1 очко - 1 попадание

2.Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

5 очков - 28 сек, 4 очка - 29 сек, 3 очка - 30 сек, 2 очка - 31 сек, 1 очко - 32 сек

3.Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

5 очков – 21 сек, 4 очка – 22 сек, 3 очка – 23 сек, 2 очка – 24 сек, 1 очко – 25 сек

4.Тест Броски с ближней, средней, дальней дистанции (кол-во очков)

5 очков - 12, 4 очка - 10, 3 очка - 8, 2 очка - 6, 1 очко – 4

5.Тест Челночный бег (сек)

5 очков – 29 сек, 4 очка – 30 сек, 3 очка – 31 сек, 2 очка – 32 сек, 1 очко – 33 сек

6.Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см)

5 очков – 240; 4 очка – 230; 3 очка -220; 2 очка –210; 1 очко – 200

Женщины

1.Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

5 очков - 5 и более попаданий, 4 очка – 4 попадания, 3 очка – 3 попадания, 2 очка – 2 попадания, 1 очко - 1 попадание

2.Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

5 очков - 31 сек, 4 очка – 32 сек, 3 очка - 33 сек, 2 очка - 34 сек, 1 очко - 35 сек

3.Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

5 очков – 24 сек, 4 очка – 25 сек, 3 очка – 26 сек, 2 очка – 27 сек, 1 очко – 28 сек

4.Тест Броски с ближней, средней, дальней дистанции (кол-во очков)

5 очков - 9, 4 очка - 7, 3 очка - 5, 2 очка - 3, 1 очко – 1

5.Тест Челночный бег (сек)

5 очков – 32 сек, 4 очка – 33 сек, 3 очка – 34 сек, 2 очка – 35 сек, 1 очко – 36 сек

6.Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см)

5 очков – 190; 4 очка – 180; 3 очка -170; 2 очка –160; 1 очко – 150

6 семестр

Мужчины

Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег – 100 м (сек):

5очков – 13,2сек; 4 очка – 13,8сек; 3 очка - 14,0сек; 2 очка – 14,3сек; 1 очко – 14,6сек

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков – 240см; 4 очка – 230см; 3 очка -220см; 2 очка –210см; 1 очко – 200см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Вес до 85 кг 65 очков – 15раз; 4 очка – 12раз; 3 очка - 9раз; 2 очка – 7раз; 1 очко – 5раз.

Вес более 85 кг 5 очков – 12раз; 4 очка – 10раз; 3 очка - 7раз; 2 очка – 4раза; 1 очко – 2раза.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз):

5 очков – 30раз; 4 очка – 25раз; 3 очка -20раз; 2 очка –18раз; 1 очко – 15раз.

3. Тест на общую выносливость. Бег 3000 (мин/с):

Вес до 85 кг. 5 очков – 12.00,00; 4 очка – 12.35,00; 3 очка -13.10,00; 2 очка –13.50,00; 1 очко – 14.3,00

Вес более 85 кг. 5 очков – 12.30,00; 4 очка – 13.10,00; 3 очка -13.5,00; 2 очка –14.4,00; 1 очко – 15.3,00

4. Тест на ловкость. Бег челноком 100 м (сек):

5 очков – 27,0сек; 4 очка – 28,0сек; 3 очка -29,0сек; 2 очка –31,0сек; 1 очко – 33,0сек.

5. Тест на гибкость. Наклон туловища вперед сидя на полу (см):

5 очков – +13см; 4 очка – +10см; 3 очка - +6см; 2 очка – +3см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 33,0; 4 очка – 35,0; 3 очка -38,0; 2 очка –42,0; 1 очко – 45,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений,

вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

Женщины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность.

Бег 100 м (сек):

5 очков - 15,7сек; 4 очка - 16,0сек; 3 очка - 17,0сек; 2 очка - 17,9сек; 1 очко – 18,7сек.

Прыжок в длину с/м, толчком двумя (см):

5 очков–190см; 4 очка – 180см; 3 очка -170см; 2 очка–160см; 1 очко–150см

2. Тесты на силовую подготовленность.

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):

5 очков – 60раз; 4 очка – 50раз; 3 очка - 4раз0; 2 очка – 30раз; 1 очко – 20раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

5 очков – 20раз; 4 очка – 15раз; 3 очка -12раз; 2 очка –10раз; 1 очко – 8раз.

3. Тест на общую выносливость: бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 5 очков – 10.15,00; 4 очка – 10.50,00; 3 очка -11.20,00; 2 очка –11.50,00; 1 очко – 12.15,00.

Вес более 70 кг. 5 очков – 10.35,00; 4 очка – 11.20,00; 3 очка -11.55,00; 2 очка –12.40,00; 1 очко – 13.15,00.

4. Тест на ловкость: бег челноком 100 м (сек).

5 очков – 29,0сек; 4 очка – 30,0сек; 3 очка -31,0сек; 2 очка –32,0сек; 1 очко – 35,0сек.

5. Тест на гибкость: наклон туловища вперёд сидя на полу (см)

5 очков – +15см; 4 очка – +10см; 3 очка - +8см; 2 очка – +5см; 1 очко – 0см.

Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

5 очков – 36,0; 4 очка – 38,0; 3 очка -42,0; 2 очка –45,0; 1 очко – 48,0

ППГ- профессиональная психофизическая готовность. Комплексный тест предназначен для комплексной оценки профессионально важных психофизических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, вестибулярной устойчивости, зрительной, слуховой и двигательной памяти, концентрации и переключения внимания, быстроты мышления.

Содержание теста:

Старт по свистку преподавателя

1. Бег 20 м;
2. 5 глубоких приседаний, руки вперед;
3. Подъем-спуск по гимнастической стенке;
4. Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев, встать;
5. Бег спиной вперед;
6. По свистку – 5 поворотов на 360° руки в стороны (в любую сторону);
7. Бег по прямой до линии финиша.

Оценка тестов общей физической подготовленности:

Средняя оценка тестов в очках:

2,0 – удовлетворительно; 3,0 – хорошо; 3,5 – отлично.

Рейтинговая оценка:

1. Физическая подготовленность:

50 б – отлично; 40 б – хорошо; 30 б – удовлетворительно

2. Участие в соревнованиях:

50 б (отлично) – областные и выше; универсиада, городские 1 команда - 30 б (хорошо), 2 команда 20 б – (хорошо); внутренние – 10 б (удовлетворительно), факультет - 15 б (удовлетворительно)

3. Участие в НИРС:

40 б – международная статья; 20 б – всероссийская статья; городская конференция- статья 10 б, доклад -15 б.

Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 1 баллов.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
---------------------	----------	--------------------	-------------------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год.	Электронный адрес
Л.1	Ерошенко И. А., Прыткова Е. Г., Исайкина М. С., Сурнина С. В.	Теория и методика обучения баскетболу студентов высших учебных заведений: учеб. пособие	Волгоград: ВолгГТУ, 2016	
Л.2	Железняк	Теория и методика спортивных игр: учеб. для вузов по направлению "Пед. образование", профиль "Физ. культура"	Москва: Академия, 2014	
Л.3	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие	Москва: КноРус, 2021	<a href="https://www.book.ru/book/936273">https://www.book.ru/book/936273</a>
Л.4	Белоцерковский З. Б., Любина Б. Г.	Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2019	
Л.5	Виленский М. Я.	Физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2020	
Л.6	Семенов Л. А.	Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие	Санкт-Петербург: Лань, 2021	

## 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Онлайн-курс Эл. дисц. по ФКиС в СДО "Moodl"
----	---

## 6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	СДО "Moodle"
6.3.1.2	Windows
6.3.1.3	Adobe Acrobat Reader DC

## 6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)

6.3.2.1	Библиотека (НТБ)
6.3.2.2	Электронная информационная образовательная среда университета
6.3.2.3	ЭБС "Лань"
6.3.2.4	ЭБС "Book.ru"
6.3.2.5	Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ
6.3.2.6	Электронный каталог ИБЦ ИАиС

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ

7.1	Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажеры, столы для н/тенниса, ракетки и мячи для н/тенниса, столы для армрестлинга, шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, канат/.
7.2	Зал ЛФК/ Шведская стенка, дартс, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, настенные эспандеры/.
7.3	Спортивный зал корпус №2/ Стойка и сетка для волейбола, сетка для бадминтона, б/б щиты с кольцами, гандбольные ворота, шведская стенка, гимнастические скамейки, электронное табло, мячи для гандбола, волейбола, баскетбола, ракетки и воланы для бадминтона, скакалки, гимнастические маты/.
7.4	Тренажерный зал/Тренажеры, гантели, грифы, диски для штанги, степы для фитнеса, гимнастические коврики/.
7.5	Открытая спортивная площадка для баскетбола/ б/б щиты с кольцами/.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)

Организация образовательного процесса по дисциплине "Спортивные секции по выбору студента (баскетбол)" регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет дисциплины (переаттестации ее части), если она была освоена в процессе предшествующего обучения. Перезачёт (переаттестации ее части) освобождает обучающегося от необходимости повторного освоения дисциплины (полностью или частично).

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и практическими занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путём активизации самостоятельной работы студентов в электронной информационной образовательной среде. Освоение дисциплины направленно на развитие профессионально-игровых качеств студента, совершенствование двигательных умений и навыков, овладение технико-тактическими приемами игры, повышение функциональных

возможностей основных систем организма, приобретение навыков коммуникации в команде. В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации, проведения, а также судейства соревнований, формируются умения применять средства баскетбола для организации учебной и досуговой деятельности.

Дисциплина предусматривает методико-практические, практические и контрольные занятия 2 раза в неделю. Изучение курса завершается зачетом.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомление с основной и дополнительной литературой.

Методические указания к практическим занятиям:

Перед занятием студент должен ознакомиться с техникой безопасности, методикой контроля самочувствия и строго выполнять данные рекомендации.

Подготовка к практическим занятиям включает соблюдение основных гигиенических требований:

- одежда должна отвечать требованиям специфики занятий физическими упражнениями или вида спорта;
- одежда должна соответствовать месту проведения и температурному режиму;
- обувь должна быть лёгкой, эластичной и хорошо вентилируемой, удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь приспособления для занятий тем или иным видом физических упражнений;
- при возникновении во время занятия болей в суставах, мышцах, появлении покраснений кожи и потёртостей на руках и ногах, плохом самочувствии необходимо прекратить выполнение упражнений и сообщить об этом преподавателю.