



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образование
высшего образования
«Волгоградский государственный технический университет»



Факультет строительства и жилищно-коммунального хозяйства

УТВЕРЖДЕНО
Факультет строительства и жилищно-коммунального хозяйства
Декан Поляков Владимир Геннадьевич
г.

Спортивные секции по выбору студента

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитание (ИИиС)**
Учебный план 08.03.01 Строительство
Профиль **Техническая эксплуатация объектов жилищно-коммунального комплекса**
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, СОГЛАСОВАНИЯ И АКТУАЛИЗАЦИИ 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: Техническая эксплуатация объектов жилищно-

утвержденного учёным советом вуза от 31.05.2023 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физвоспитание (ИАиС)

номер протокола 2023 г.

Зав. кафедрой Калинина Надежда Егоровна

СОГЛАСОВАНО:

Факультет строительства и жилищно-коммунального хозяйства

Председатель НМС факультета: Полякова Владимира Геннадьевича

Протокол заседания НМС от

г. №

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.	
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 быстромеменяющихся 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.01			
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, технику противодействия и овладения мячом); тактику действий (взаимодействие игроков в защите и нападении); правила соревнований, оборудование и инвентарь; методику развития общих физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила) и специальных физических качеств (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 высокой степенью надежности техники в быстромеменяющихся условиях игры; индивидуальными технико-тактическими действиями при выполнении технических приемов; способами определения дозировки физической нагрузки 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	Раздел 2. Обучение в 3 семестре			
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	Раздел 3. Обучение в 4 семестре			
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	Раздел 4. Обучение в 5 семестре.			
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	Раздел 5. Обучение в 6 семестре.			
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, Зд-задание, Р-реферат.

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 баллах 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.

Тесты определения технической подготовленности для основного отделения

1.Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

30 баллов - 7 и более попаданий, 25 баллов – 6 попаданий, 20 баллов – 5 попаданий, 15 баллов – 4 попадания, 10 баллов – 3 попадания, 5 баллов – 2 попадания, 1 балл – 1 попадание.

2.Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

Студент находится за лицевой линией. По сигналу он совершает максимальное ускорение с ведением на противоположное кольцо и выполняет атаку (1-я площадка). После выполнения атаки студент подбирает свой мяч и совершает обратное ускорение, также с завершением атаки (2-я площадка). Всего: 4 площадки. За промах после атаки добавляется 1 сек к основному времени

30 баллов – 28 сек, 25 баллов – 29 сек, 20 баллов – 30 сек, 15 баллов – 31 сек, 10 баллов – 32 сек, 5 баллов – 33 сек, 1 балл – 34 сек.

3.Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

Студент находится за лицевой линией. По сигналу он совершает максимальное ускорение с ведением на противоположное кольцо и ногой касается лицевой линии (1-я площадка). Далее он совершает обратное ускорение, также касаясь ногой лицевой линии (2-я площадка). Всего: 4 площадки.

30 баллов – 21 сек, 25 баллов – 21,5 сек, 20 баллов – 22 сек, 15 баллов – 22,5 сек, 10 баллов – 23 сек, 5 баллов – 23,5 сек, 1 балл – 24 сек.

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

Студенты выполняют броски с ближней (5 бросков), средней (5 бросков) и дальней (5 бросков) дистанции. Попадания с ближней дистанции оцениваются в 1 очко, средней – 2 очка, дальней – 3 очка.

30 баллов – 15 очков, 25 баллов – 13 очков, 20 баллов – 11 очков, 15 баллов – 9 очков, 10 баллов – 7 очков, 5 баллов – 5 очков, 1 балл – 3 очка.

5.Тест Челночный бег (сек)

30 баллов – 29 сек, 25 баллов – 30 сек, 20 баллов – 31 сек, 15 баллов – 32 сек, 10 баллов – 33 сек, 5 баллов – 34 сек, 1 балл – 35 сек.

Женщины

1. Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

30 баллов - 7 и более попаданий, 25 баллов - 6 попаданий, 20 баллов - 5 попаданий, 15 баллов - 4 попадания, 10 баллов - 3 попадания, 5 баллов - 2 попадания, 1 балл - 1 попадание.

2. Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

Студент находится за лицевой линией. По сигналу он совершает максимальное ускорение с ведением на противоположное кольцо и выполняет атаку (1-я площадка). После выполнения атаки студент подбирает свой мяч и совершает обратное ускорение, также с завершением атаки (2-я площадка). Всего: 4 площадки. За промах после атаки добавляется 1 сек к основному времени

30 баллов - 31 сек, 25 баллов - 32 сек, 20 баллов - 33 сек, 15 баллов - 34 сек, 10 баллов - 35 сек, 5 баллов - 36 сек, 1 балл - 37 сек.

Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

Студент находится за лицевой линией. По сигналу он совершает максимальное ускорение с ведением на противоположное кольцо и ногой касается лицевой линии (1-я площадка). Далее он совершает обратное ускорение, также касаясь ногой лицевой линии (2-я площадка). Всего: 4 площадки.

30 баллов - 24 сек, 25 баллов - 24,5 сек, 20 баллов - 25 сек, 15 баллов - 25,5 сек, 10 баллов - 26 сек, 5 баллов - 26,5 сек, 1 балл - 27 сек.

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

Студенты выполняют броски с ближней (5 бросков), средней (5 бросков) и дальней (5 бросков) дистанции. Попадания с ближней дистанции оцениваются в 1 очко, средней - 2 очка, дальней - 3 очка.

30 баллов - 12 очков, 25 баллов - 10 очков, 20 баллов - 8 очков, 15 баллов - 6 очков, 10 баллов - 4 очка, 5 баллов - 2 очка, 1 балл - 1 очко.

4. Тест Челночный бег (сек)

30 баллов - 32 сек, 25 баллов - 33 сек, 20 баллов - 34 сек, 15 баллов - 35 сек, 10 баллов - 36 сек, 5 баллов - 37 сек, 1 балл - 38 сек.

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

2 семестр

Мужчины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег - 100 м (с)

30 баллов - 13.5, 25 баллов - 13.8, 20 баллов - 14.0, 15 баллов - 14.3, 10 баллов - 14.6, 5 баллов - 15.0, 1 балл - 15.3.

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

Вес до 85 кг

30 баллов - 15, 25 баллов - 13, 20 баллов - 11, 15 баллов - 9, 10 баллов - 7, 5 баллов - 5, 1 балл - 3.

Вес более 85 кг

30 баллов - 12, 25 баллов - 10, 20 баллов - 8, 15 баллов - 6, 10 баллов - 4, 5 баллов - 2, 1 балл - 1.

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

Вес до 85 кг. 30 баллов - 14.00,0, 25 баллов - 14.20,0, 20 баллов - 14.30,0, 15 баллов - 14.45,0, 10 баллов - 15.00,0, 5 баллов - 15.15,0, 1 балл - 15.30,0.

Вес более 85 кг. 30 баллов - 14.15,0, 25 баллов - 14.30,0, 20 баллов - 14.45,0, 15 баллов - 15.00,0, 10 баллов - 15.15,0, 5 баллов - 15.30,0, 1 балл - б/у времени.

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

30 баллов - 240, 27 баллов - 235, 24 балла - 230, 21 балл - 225, 18 баллов - 220, 15 баллов - 215, 12 баллов - 210, 9 баллов - 205, 6 баллов - 200, 3 балла - 195, 1 балл - 190.

5. Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

30 баллов - 7 и более попаданий, 25 баллов - 6 попаданий, 20 баллов - 5 попаданий, 15 баллов - 4 попадания, 10 баллов - 3 попадания, 5 баллов - 2 попадания, 1 балл - 1 попадание.

6. Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

30 баллов - 21 сек, 25 баллов - 21,5 сек, 20 баллов - 22 сек, 15 баллов - 22,5 сек, 10 баллов - 23 сек, 5 баллов - 23,5 сек, 1 балл - 24 сек.

7. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов - 33,0сек; 25 баллов - 35,0сек; 20 баллов - 38,0сек; 15 баллов - 40,0сек; 10 баллов - 42,0сек; 5 баллов - 45,0сек; 1 балл - 48,0сек.

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 (с)

30 баллов – 15.7, 25 баллов – 16.2, 20 баллов – 17.3, 15 баллов – 17.9, 10 баллов – 18.7, 5 баллов – 19.0, 1 балл – 19.3.

2. Тест на общую выносливость: Бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 30 баллов – 11.30,0, 25 баллов – 11.50,0, 20 баллов – 12.15,0, 15 баллов – 12.30,0, 10 баллов – 12.50,0, 5 баллов – 13.10,0, 1 балл – 13.20,0.

Вес более 70 кг. 30 баллов – 11.50,0, 25 баллов – 12.15,0, 20 баллов – 12.30,0, 15 баллов – 12.50,0, 10 баллов – 13.10,0, 5 баллов – 13.30,0, 1 балл – б/у вр.

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

30 баллов – 190, 27 баллов – 185, 24 балла – 180, 21 балл – 175, 18 баллов – 170, 15 баллов – 165, 12 баллов – 160, 9 баллов – 155, 6 баллов – 150, 3 балла – 145, 1 балл – 140.

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

30 баллов – 20, 25 баллов – 15, 20 баллов – 12, 15 баллов – 10, 10 баллов – 8, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

5. Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

30 баллов – 7 и более попаданий, 25 баллов – 6 попаданий, 20 баллов – 5 попаданий, 15 баллов – 4 попадания, 10 баллов – 3 попадания, 5 баллов – 2 попадания, 1 балл – 1 попадание.

6. Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

30 баллов – 24 сек, 25 баллов – 24,5 сек, 20 баллов – 25 сек, 15 баллов – 25,5 сек, 10 баллов – 26 сек, 5 баллов – 26,5 сек, 1 балл – 27 сек.

7. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 36,0сек; 25 баллов – 38,0сек; 20 баллов – 40,0сек; 15 баллов – 42,0сек; 10 баллов – 45,0сек; 5 баллов – 48,0сек; 1 балл – 50,0сек.

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:

30 баллов – 7 и более попаданий, 25 баллов – 6 попаданий, 20 баллов – 5 попаданий, 15 баллов – 4 попадания, 10 баллов – 3 попадания, 5 баллов – 2 попадания, 1 балл – 1 попадание.

2. Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

30 баллов – 28 сек, 25 баллов – 29 сек, 20 баллов – 30 сек, 15 баллов – 31 сек, 10 баллов – 32 сек, 5 баллов – 33 сек, 1 балл – 34 сек.

3. Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

30 баллов – 21 сек, 25 баллов – 21,5 сек, 20 баллов – 22 сек, 15 баллов – 22,5 сек, 10 баллов – 23 сек, 5 баллов – 23,5 сек, 1 балл – 24 сек.

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

30 баллов – 15 очков, 25 баллов – 13 очков, 20 баллов – 11 очков, 15 баллов – 9 очков, 10 баллов – 7 очков, 5 баллов – 5 очков, 1 балл – 3 очка.

5. Тест Челночный бег (сек)

30 баллов – 32 сек, 25 баллов – 33 сек, 20 баллов – 34 сек, 15 баллов – 35 сек, 10 баллов – 36 сек, 5 баллов – 37 сек, 1 балл – 38 сек.

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

Вес до 85 кг

30 баллов – 15, 25 баллов – 13, 20 баллов – 11, 15 баллов – 9, 10 баллов – 7, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

Вес более 85 кг

30 баллов – 12, 25 баллов – 10, 20 баллов – 8, 15 баллов – 6, 10 баллов – 4, 5 баллов – 2, 1 балл – 1.

Женщины

1. Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

30 баллов - 7 и более попаданий, 25 баллов - 6 попаданий, 20 баллов - 5 попаданий, 15 баллов - 4 попадания, 10 баллов - 3 попадания, 5 баллов - 2 попадания, 1 балл - 1 попадание.

2. Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

30 баллов - 31 сек, 25 баллов - 32 сек, 20 баллов - 33 сек, 15 баллов - 34 сек, 10 баллов - 35 сек, 5 баллов - 36 сек, 1 балл - 37 сек.

3. Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

30 баллов - 24 сек, 25 баллов - 24,5 сек, 20 баллов - 25 сек, 15 баллов - 25,5 сек, 10 баллов - 26 сек, 5 баллов - 26,5 сек, 1 балл - 27 сек.

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

30 баллов - 12 очков, 25 баллов - 10 очков, 20 баллов - 8 очков, 15 баллов - 6 очков, 10 баллов - 4 очка, 5 баллов - 2 очка, 1 балл - 1 очко.

5. Тест Челночный бег (сек)

30 баллов - 32 сек, 25 баллов - 33 сек, 20 баллов - 34 сек, 15 баллов - 35 сек, 10 баллов - 36 сек, 5 баллов - 37 сек, 1 балл - 38 сек.

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

30 баллов - 20, 25 баллов - 15, 20 баллов - 12, 15 баллов - 10, 10 баллов - 8, 5 баллов - 5, 1 балл - 3.

4 семестр

Мужчины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег - 100 м (с)

30 баллов - 13.5, 25 баллов - 13.8, 20 баллов - 14.0, 15 баллов - 14.3, 10 баллов - 14.6, 5 баллов - 15.0, 1 балл - 15.3.

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

Вес до 85 кг

30 баллов - 15, 25 баллов - 13, 20 баллов - 11, 15 баллов - 9, 10 баллов - 7, 5 баллов - 5, 1 балл - 3.

Вес более 85 кг

30 баллов - 12, 25 баллов - 10, 20 баллов - 8, 15 баллов - 6, 10 баллов - 4, 5 баллов - 2, 1 балл - 1.

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

Вес до 85 кг. 30 баллов - 14.00,0, 25 баллов - 14.20,0, 20 баллов - 14.30,0, 15 баллов - 14.45,0, 10 баллов - 15.00,0, 5 баллов - 15.15,0, 1 балл - 15.30,0.

Вес более 85 кг. 30 баллов - 14.15,0, 25 баллов - 14.30,0, 20 баллов - 14.45,0, 15 баллов - 15.00,0, 10 баллов - 15.15,0, 5 баллов - 15.30,0, 1 балл - б/у вр.

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

30 баллов - 240, 27 баллов - 235, 24 балла - 230, 21 балл - 225, 18 баллов - 220, 15 баллов - 215, 12 баллов - 210, 9 баллов - 205, 6 баллов - 200, 3 балла - 195, 1 балл - 190.

5. Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

30 баллов - 28 сек, 25 баллов - 29 сек, 20 баллов - 30 сек, 15 баллов - 31 сек, 10 баллов - 32 сек, 5 баллов - 33 сек, 1 балл - 34 сек.

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

30 баллов - 15 очков, 25 баллов - 13 очков, 20 баллов - 11 очков, 15 баллов - 9 очков, 10 баллов - 7 очков, 5 баллов - 5 очков, 1 балл - 3 очка.

7.. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов - 33,0сек; 25 баллов - 35,0сек; 20 баллов - 38,0сек; 15 баллов - 40,0сек; 10 баллов - 42,0сек; 5 баллов - 45,0сек; 1 балл - 48,0сек.

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 (с)

30 баллов - 15.7, 25 баллов - 16.2, 20 баллов - 17.3, 15 баллов - 17.9, 10 баллов - 18.7, 5 баллов - 19.0, 1 балл - 19.3.

2. Тест на общую выносливость: Бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 30 баллов - 11.30,0, 25 баллов - 11.50,0, 20 баллов - 12.15,0, 15 баллов - 12.30,0, 10 баллов - 12.50,0, 5 баллов - 13.10,0, 1 балл - 13.20,0.

Вес более 70 кг. 30 баллов - 11.50,0, 25 баллов - 12.15,0, 20 баллов - 12.30,0, 15 баллов - 12.50,0, 10 баллов - 13.10,0, 5 баллов - 13.30,0, 1 балл - б/у вр.

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

30 баллов – 190, 27 баллов – 185, 24 балла – 180, 21 балл – 175, 18 баллов – 170, 15 баллов – 165, 12 баллов – 160, 9 баллов – 155, 6 баллов – 150, 3 балла – 145, 1 балл – 140.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)
30 баллов – 20, 25 баллов – 15, 20 баллов – 12, 15 баллов – 10, 10 баллов – 8, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

5. Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)
30 баллов – 31 сек, 25 баллов – 32 сек, 20 баллов – 33 сек, 15 баллов – 34 сек, 10 баллов – 35 сек, 5 баллов – 36 сек, 1 балл – 37 сек.

6. Тест Броски с ближней, средней, дальней дистанции (кол-во очков)
30 баллов – 12 очков, 25 баллов – 10 очков, 20 баллов – 8 очков, 15 баллов – 6 очков, 10 баллов – 4 очка, 5 баллов – 2 очка, 1 балл – 1 очко.

7. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).
30 баллов – 36,0сек; 25 баллов – 38,0сек; 20 баллов – 40,0сек; 15 баллов – 42,0сек; 10 баллов – 45,0сек; 5 баллов – 48,0сек; 1 балл – 50,0сек.

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:

30 баллов – 7 и более попаданий, 25 баллов – 6 попаданий, 20 баллов – 5 попаданий, 15 баллов – 4 попадания, 10 баллов – 3 попадания, 5 баллов – 2 попадания, 1 балл – 1 попадание.

2. Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

30 баллов – 28 сек, 25 баллов – 29 сек, 20 баллов – 30 сек, 15 баллов – 31 сек, 10 баллов – 32 сек, 5 баллов – 33 сек, 1 балл – 34 сек.

3. Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

30 баллов – 21 сек, 25 баллов – 21,5 сек, 20 баллов – 22 сек, 15 баллов – 22,5 сек, 10 баллов – 23 сек, 5 баллов – 23,5 сек, 1 балл – 24 сек.

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

30 баллов – 15 очков, 25 баллов – 13 очков, 20 баллов – 11 очков, 15 баллов – 9 очков, 10 баллов – 7 очков, 5 баллов – 5 очков, 1 балл – 3 очка.

5. Тест Челночный бег (сек)

30 баллов – 32 сек, 25 баллов – 33 сек, 20 баллов – 34 сек, 15 баллов – 35 сек, 10 баллов – 36 сек, 5 баллов – 37 сек, 1 балл – 38 сек.

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

30 баллов – 240, 27 баллов – 235, 24 балла – 230, 21 балл – 225, 18 баллов – 220, 15 баллов – 215, 12 баллов – 210, 9 баллов – 205, 6 баллов – 200, 3 балла – 195, 1 балл – 190.

Женщины

1. Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

30 баллов – 7 и более попаданий, 25 баллов – 6 попаданий, 20 баллов – 5 попаданий, 15 баллов – 4 попадания, 10 баллов – 3 попадания, 5 баллов – 2 попадания, 1 балл – 1 попадание.

2. Тест Спринт 4 площадки с атакой (сек)

30 баллов – 31 сек, 25 баллов – 32 сек, 20 баллов – 33 сек, 15 баллов – 34 сек, 10 баллов – 35 сек, 5 баллов – 36 сек, 1 балл – 37 сек.

3. Тест Спринт 4 площадки без атаки (сек)

30 баллов – 24 сек, 25 баллов – 24,5 сек, 20 баллов – 25 сек, 15 баллов – 25,5 сек, 10 баллов – 26 сек, 5 баллов – 26,5 сек, 1 балл – 27 сек.

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

30 баллов – 12 очков, 25 баллов – 10 очков, 20 баллов – 8 очков, 15 баллов – 6 очков, 10 баллов – 4 очка, 5 баллов – 2 очка, 1 балл – 1 очко.

5. Тест Челночный бег (сек)

30 баллов – 32 сек, 25 баллов – 33 сек, 20 баллов – 34 сек, 15 баллов – 35 сек, 10 баллов – 36 сек, 5 баллов – 37 сек, 1 балл – 38 сек.

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

30 баллов – 190, 27 баллов – 185, 24 балла – 180, 21 балл – 175, 18 баллов – 170, 15 баллов – 165, 12 баллов – 160, 9 баллов –

155, 6 баллов – 150, 3 балла – 145, 1 балл – 140.

6 семестр

Мужчины

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег – 100 м (с)

30 баллов – 13.5, 25 баллов – 13.8, 20 баллов – 14.0, 15 баллов – 14.3, 10 баллов – 14.6, 5 баллов – 15.0, 1 балл – 15.3.

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

Вес до 85 кг

30 баллов – 15, 25 баллов – 13, 20 баллов – 11, 15 баллов – 9, 10 баллов – 7, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

Вес более 85 кг

30 баллов – 12, 25 баллов – 10, 20 баллов – 8, 15 баллов – 6, 10 баллов – 4, 5 баллов – 2, 1 балл – 1.

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

Вес до 85 кг. 30 баллов – 14.00,0, 25 баллов – 14.20,0, 20 баллов – 14.30,0, 15 баллов – 14.45,0, 10 баллов – 15.00,0, 5 баллов – 15.15,0, 1 балл – 15.30,0.

Вес более 85 кг. 30 баллов – 14.15,0, 25 баллов – 14.30,0, 20 баллов – 14.45,0, 15 баллов – 15.00,0, 10 баллов – 15.15,0, 5 баллов – 15.30,0, 1 балл – б/у вр.

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

30 баллов – 240, 27 баллов – 235, 24 балла – 230, 21 балл – 225, 18 баллов – 220, 15 баллов – 215, 12 баллов – 210, 9 баллов – 205, 6 баллов – 200, 3 балла – 195, 1 балл – 190.

5. Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

30 баллов – 7 и более попаданий, 25 баллов – 6 попаданий, 20 баллов – 5 попаданий, 15 баллов – 4 попадания, 10 баллов – 3 попадания, 5 баллов – 2 попадания, 1 балл – 1 попадание.

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

30 баллов – 15 очков, 25 баллов – 13 очков, 20 баллов – 11 очков, 15 баллов – 9 очков, 10 баллов – 7 очков, 5 баллов – 5 очков, 1 балл – 3 очка.

6. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 33,0сек; 25 баллов – 35,0сек; 20 баллов – 38,0сек; 15 баллов – 40,0сек; 10 баллов – 42,0сек; 5 баллов – 45,0сек; 1 балл – 48,0сек.

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 (с)

30 баллов – 15.7, 25 баллов – 16.2, 20 баллов – 17.3, 15 баллов – 17.9, 10 баллов – 18.7, 5 баллов – 19.0, 1 балл – 19.3.

2. Тест на общую выносливость: Бег 2000 (мин/с).

Вес до 70 кг. 30 баллов – 11.30,0, 25 баллов – 11.50,0, 20 баллов – 12.15,0, 15 баллов – 12.30,0, 10 баллов – 12.50,0, 5 баллов – 13.10,0, 1 балл – 13.20,0.

Вес более 70 кг. 30 баллов – 11.50,0, 25 баллов – 12.15,0, 20 баллов – 12.30,0, 15 баллов – 12.50,0, 10 баллов – 13.10,0, 5 баллов – 13.30,0, 1 балл – б/у вр.

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

30 баллов – 190, 27 баллов – 185, 24 балла – 180, 21 балл – 175, 18 баллов – 170, 15 баллов – 165, 12 баллов – 160, 9 баллов – 155, 6 баллов – 150, 3 балла – 145, 1 балл – 140.

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

30 баллов – 20, 25 баллов – 15, 20 баллов – 12, 15 баллов – 10, 10 баллов – 8, 5 баллов – 5, 1 балл – 3.

5. Тест штрафной бросок (кол-во попаданий)

На выполнение теста дается 15 бросков. Оценка:

30 баллов – 7 и более попаданий, 25 баллов – 6 попаданий, 20 баллов – 5 попаданий, 15 баллов – 4 попадания, 10 баллов – 3 попадания, 5 баллов – 2 попадания, 1 балл – 1 попадание.

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

30 баллов – 12 очков, 25 баллов – 10 очков, 20 баллов – 8 очков, 15 баллов – 6 очков, 10 баллов – 4 очка, 5 баллов – 2 очка, 1 балл – 1 очко.

7. Тест на профессиональную психо-физическую готовность (ППГ).

30 баллов – 36,0сек; 25 баллов – 38,0сек; 20 баллов – 40,0сек; 15 баллов – 42,0сек; 10 баллов – 45,0сек; 5 баллов – 48,0сек; 1 балл – 50,0сек.

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 профессионально-прикладной подготовленности (средняя оценка тестов в баллах):

- 1 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично
- 2 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично
- 3 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично
- 4 курс 1-15 баллов - удовлетворительно; 16-29 баллов – хорошо; 30-40 баллов – отлично

Дополнительные рейтинговые баллы:

1. Участие в соревнованиях:

20 баллов – областные и всероссийские; 10 баллов - городские; внутри университета, института – 5 баллов.

2. Участие в НИРС:

30 баллов – международная статья; 20 баллов – статья ВАК; 10 баллов – статья в РИНЦ; 5 баллов – участие в конференции.

Пропуск 1 занятия без уважительной причины минус 2 балла.

Тестовые задания для контроля знаний по дисциплинам модуля «Элективные занятия по физической культуре и спорту».

Выберите один правильный ответ

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях называется:

а) физическое воспитание б) физическая культура в) физическая рекреация.

2. Основным средством физического воспитания является:

а) тренировочные занятия б) физические упражнения в) гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание.

3. Под методами физического воспитания понимаются:

а) организационные формы учебного процесса б) способы применения физических упражнений в) принципы обучения.

4. Как называется использование физических упражнений или видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой?

а) физическая культура б) физическая релаксация в) физическая рекреация.

5. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а) физическую активность б) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек в) регулярное обращение к врачу.

6. Одним из основных факторов здоровья является:

а) наследственность б) материальные факторы условий жизни в) отсутствие болезни.

7. Назовите один из основных принципов рационального питания:

а) регулярность б) сбалансированность в) систематичность.

8. К комплексным закаливающим процедурам относится:

а) занятие физкультурой в спортивном зале б) обливание холодной водой в) занятие физкультурой на свежем воздухе.

9. Главная функция белков:

а) основной строительный материал клеток и тканей б) терморегуляция в) основной источник энергии.

10. Что такое «закаливание»?

а) повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды б) переохладение или перегрев организма в) выполнение утренней гигиенической гимнастики.

11. Как называется комплекс упражнений для устранения нарушений

а) атлетическая гимнастика б) корригирующая гимнастика в) утренняя гимнастика.

12. Реабилитация – это...

а) восстановление физиологических процессов б) отдых и оздоровление в) снятие напряжения.

13. Что из перечисленного относится к объективным методам самоконтроля:

а) настроение б) частота пульса в) самочувствие.

14. Что из перечисленного относится к субъективным методам самоконтроля:

а) артериальное давление б) масса тела в) сон.

15. Индекс Кетле определяется:

отношением окружности грудной клетки к росту в) отношением ЖЕЛ к массе тела. а) отношением массы тела к росту б)

16. Проба Рюфье является показателем деятельности: а) вестибулярного аппарата

б) нервно-мышечного аппарата в) сердечно-сосудистой системы.

17. Результатом физической подготовки является:

а) физическое совершенство б) физическое воспитание в) физическая подготовленность.

18. К показателям физического развития относятся:

а) сила и гибкость б) пульс, артериальное давление в) длина тела и масса тела.

19. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) рост, вес, окружность груди б) сила, быстрота, выносливость в) пульс, артериальное давление.
20. Какие из перечисленных физических качеств человека относят к основным:
а) скорость, выносливость, сила, гибкость, координация б) скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость в) быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость.
21. При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у студентов вузов?
а) рывок гири 16 кг б) прыжок в длину с места в) бег на 100 м.
22. Назовите средство развития силы:
а) прыжок в длину с места б) подтягивание на перекладине в) бег челноком.
23. Изометрические (статические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании:
а) скоростно-силовых способностей б) собственно-силовых способностей в) скоростных способностей.
24. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:
а) координацию б) гибкость в) выносливость.
25. Прыжки – это упражнения, требующие преимущественно развитие:
а) собственно-силовых способностей б) скоростно-силовых способностей в) координационных способностей.
26. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:
а) метод повторного упражнения с большой интенсивностью б) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью в) метод круговой тренировки.
27. Назовите средство развития координационных способностей:
а) приседание на одной ноге у опоры б) бросок баскетбольного мяча в кольцо в) бег 100 м.
28. В качестве развития гибкости используют:
а) стретчинг, б) фартлек, в) джампинг.
29. Какое мероприятие необходимо включать перед началом основной части тренировочного занятия?
а) разминку б) психологический настрой в) кроссовый бег.
30. К упражнениям в равновесии на месте относят:
а) преодоление препятствий б) все разновидности бега в) повороты, наклоны.
31. С чего начинается бег на короткие дистанции?
а) с низкого старта б) с высокого старта в) с хода.
32. Завершение бега в конце дистанции называется:
а) финиш б) финал в) конец.
33. Протяженность марафонской дистанции:
а) 21 км 120 м б) 50 км 170 м в) 42 км 195 м.
34. Какая дистанция считается спринтерской?
а) 800 м б) 100 м в) 1500 м.
35. Кросс – это...
а) бег с ускорением б) бег по пересеченной местности в) бег по искусственной дорожке стадиона.
36. Баскетбольный матч состоит из:
а) трех таймов по 15 мин б) двух таймов по 20 мин в) четырех таймов по 10 мин.
37. Играя в баскетбол в зоне нападения, нельзя выполнять передачу:
а) игроку в зоне штрафного броска б) в тыловую зону в) в сторону кольца соперника.
38. Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске из под кольца?
а) 3 б) 2 в) 1.
39. При счете 24:24 до каких пор продолжается партия в волейболе?
а) до следующего забитого очка б) пока разница не будет два очка в) побеждает тот, кто первым наберет 30 очков.
40. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую линию волейбольной площадки?
а) судья назначает спорный мяч б) нет в) да.
41. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего:
а) стоппер б) голкипер в) форвард.
42. Что означает «желтая карточка» в футболе?
а) предупреждение б) удаление в) замечание.
43. С какого расстояния в футболе пробивают «пенальти»
а) с 10 м б) с 11 м в) с 9 м.
44. Сколько подач подряд имеет право выполнить игрок в настольном теннисе?
а) 5 б) 1 в) 2.
45. До сколько очков продолжается партия в настольном теннисе?
а) 10 б) 11 в) 25.
46. Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей. Каких?
а) подготовительная, основная, заключительная б) подготовительная, базовая, заключительная в) вводная, основная, заключительная.
47. Наиболее простым и информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
а) коэффициент выносливости б) время выполнения двигательного действия в) величина пульса.
48. Факторами, определяющими содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются:
а) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности б) уровень развития медицинского обслуживания в) условия и характер труда.
49. Чем отличается трудовое двигательное действие от физического упражнения?
а) направлено на оздоровление организма б) направлено на физическое совершенствование в) направлено на предмет труда.
50. Что нужно делать для предупреждения переутомления на рабочем месте?
а) систематически измерять АД и ЧП б) строго соблюдать режим труда и отдыха в) проходить текущий медосмотр.

Оценка усвоенного материала осуществляется по следующей градации: 90-100% правильных ответов – оценка «отлично», 89-76 % правильных ответов – «хорошо», 75-61% правильных ответов – «удовлетворительно», менее 60 -50% - «неудовлетворительно», менее 50 % - «очень плохо».

Ключ правильных ответов: 1а) 2б) 3б) 4в) 5б) 6а) 7б) 8в) 9а) 10а) 11б) 12а) 13б) 14в) 15а) 16в) 17в) 18в) 19б) 20в) 21в) 22б) 23б) 24б) 25б) 26б) 27б) 28а) 29а) 30в) 31а) 32а) 33в) 34б) 35б) 36в) 37б) 38б) 39б) 40в) 41в) 42а) 43б) 44в) 45б) 46а) 47в) 48в) 49в) 50б)

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

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л1.1	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	
Л1.2	Железняк	Теория и методика спортивных игр: учеб. для вузов по направлению "Пед. образование", профиль "Физ. культура"	Москва: Академия, 2014	
Л1.3	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие	Москва: КноРус, 2021	https://www.book.ru/book/936273
Л1.4	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	
Л1.5	Виленский М. Я.	Физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2020	
Л1.6	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	Электронный каталог ИБЦ ИАиС
6.3.2.2	Электронный каталог ИБЦ ВолгГТУ

6.3.2.3	ЭБС "Book.ru"
6.3.2.4	ЭБС "Лань"
6.3.2.5	Электронная информационная образовательная среда университета
6.3.2.6	Библиотека (НТБ)

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

7.1	Спортивный зал корпус №1 / Гири, штанги, гантели, т/а помост, гимнастические маты, тренажёры, 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	Тренажёрный зал/Тренажёры, 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.