

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС  
Юридический факультет  
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА  
Кафедрой физической и  
специальной подготовки  
Протокол от « 31 » августа 2020 г. №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**К.М.01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:  
ВОЛЕЙБОЛ  
ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ**

**38.03.03 «Управление персоналом»**  
*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

Стратегическое и оперативное управление персоналом организации  
*направленность (профиль/специализация)*

бакалавр  
квалификация

очная, очно-заочная  
*форма(ы) обучения*

Год набора-2021

Волгоград, 2020 г.

**Авторы–составители:**

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

Шевченко Татьяна Анатольевна

**УТВЕРЖДЕНА**

для использования в учебном процессе  
кафедрой физической и специальной подготовки  
ВИУ РАНХиГС

протокол № от « » сентября 20 г.

кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физической и  
специальной подготовки

Г.А. Дзержинский

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт: волейбол» обеспечивает овладение универсальной компетенцией УК ОС – 7:

**способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

- сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

- составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;
- контролировать свое физическое состояние;
- классифицировать виды физкультурно-спортивной деятельности и использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;
- применять средства и методы проведения тренировочных занятий по волейболу.

## **2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО**

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт: волейбол» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: волейбол» происходит на первом, втором и третьем курсе обучения в ВИУ РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Физическая культура и спорт предполагают работу с духовным миром студента – его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Они имеют большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

## **3. Содержание и структура дисциплины**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Содержание разделов</b>
--------------	------------------------------	----------------------------

1.	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.
2.	Теоретический раздел	Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
3.	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов, согласно бально-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения студентом практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.

### 3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

#### 3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	328
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>328</b>

#### 3.1.2. Для очно- заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	

Практические занятия		8					8
Самостоятельная работа		320					320
Промежуточная аттестация		зачет					
<b>Итого</b>		<b>328</b>					<b>328</b>

### 3.2. Структура дисциплины

#### 3.2.1. Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Техническая подготовка	<b>58</b>	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	<b>82</b>	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Интегральная подготовка	<b>24</b>	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Функциональная тренировка	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	<b>12</b>	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>48</b>	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		<b>зачет</b>						
<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	328	-	-	

<sup>1</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

\*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС).

### 3.2.1. Для очно- заочной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Техническая подготовка	<b>58</b>	-	-	2	2	54	Т, Р, О, У, СН
2.	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	<b>82</b>	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН
3.	Интегральная подготовка	<b>24</b>	-	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН
4.	Функциональная тренировка	<b>12</b>	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
5.	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	<b>12</b>	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>48</b>	-	-	-	-	48	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	<b>46</b>	-	-	2	2	42	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		<b>зачет</b>						
<b>Итого</b>		<b>328</b>	-	-	4	4	<b>320</b>	

<sup>2</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

\*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС).

### 3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

#### 3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Техническая подготовка	8	8	-
	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>
Семестр 2	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>
Семестр 3	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>-</b>
Семестр 4	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>-</b>
Семестр 5	Техническая подготовка	10	10	-

	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>-</b>

<b>Семестр 6</b>	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>-</b>

*\*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС)*



### 3.3.1. Для заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка			
	Специальная физическая подготовка			
	Общая физическая подготовка			
	<b>Всего:</b>			

Семестр 2	Техническая подготовка	<b>58</b>	<b>4</b>	<b>54</b>
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	<b>82</b>	-	<b>82</b>
	Интегральная подготовка	<b>24</b>	-	<b>24</b>
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	<b>12</b>	-	<b>12</b>
	Функциональная тренировка	<b>12</b>	-	<b>12</b>
	Прикладно-ориентированная подготовка	<b>48</b>	-	<b>48</b>
	Специальная физическая подготовка	<b>46</b>	-	<b>46</b>
	Общая физическая подготовка	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>
	<b>Всего:</b>	<b>328</b>	<b>8</b>	<b>320</b>

Семестр 3	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка			
	Интегральная подготовка			
	Функциональная тренировка			
	Прикладно-ориентированная подготовка			
	Общая физическая подготовка			
	<b>Всего:</b>			

Семестр 4	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка			
	Интегральная подготовка			
	Функциональная тренировка			
	Прикладно-ориентированная подготовка			

	Специальная физическая подготовка			
	<b>Всего:</b>			
<b>Семестр 5</b>	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка			
	Интегральная подготовка			
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием			
	Прикладно-ориентированная подготовка			
	Общая физическая подготовка			
	<b>Всего:</b>			

<b>Семестр 6</b>	Техническая подготовка			
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка			
	Интегральная подготовка			
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием			
	Прикладно-ориентированная подготовка			
	Специальная физическая подготовка			
	<b>Всего:</b>			
<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>8</b>	<b>320</b>

*\*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС)*

## Содержание дисциплины

### Техническая подготовка

#### Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой) в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание способов перемещения.

#### Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

### **Техника приема мяча снизу двумя руками**

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

### **Техника подачи мяча**

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

### **Техника приема подачи**

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

### **Техника нападающего удара**

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, брошенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

## **Тактическая подготовка**

### **Индивидуальные действия**

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

### **Групповые действия**

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

### **Командные действия**

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия**

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

#### **Групповые действия**

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

#### **Командные действия**

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

## **Упражнения со специальным оборудованием**

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей,

гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

### **Интегральная подготовка**

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

### **Функциональная тренировка**

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболлов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

### **Двусторонняя игра**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **• Развитие специальной быстроты**

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение

направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

#### • Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

#### • Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстро.

#### • Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

#### • Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

### Общая физическая подготовка

#### Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

#### Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в

сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

#### **Развитие выносливости**

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

#### **Развитие гибкости**

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и

упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### **Развитие ловкости**

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

#### **Развитие прыгучести.**

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

#### **Легкоатлетические упражнения**

**Бег.** Бег с ускорением до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (II курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м ((I курс). Бег медленный до 3 мин. (II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег.

**Прыжки в длину с места.** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Метания.** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности (входящая аттестация) и тестирование по виду спорта (практические контрольные задания);

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности с применением следующих методов (средств) -

для очного отделения:

- контрольные практические нормативы;

- учебно-методическое проведение комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду;

для заочного отделения:

- в форме контрольного тестирования (вопросы по виду спорта и развитию двигательных качеств).

В случае перевода учебных занятий на удаленный доступ (дистанционное обучение) промежуточная аттестация (зачет) на очном отделении проводится в форме контрольного итогового тестирования (вопросы по виду спорта и развитию двигательных качеств).

### Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы I курса 1 семестр

#### (ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(1 срез)</b>											
1	Поднимание и опускание прямых ног	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
		50	46	42	38	34	30	26	22	18	14
3	Передача мяча двумя руками сверху над собой, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Передача мяча двумя руками снизу над собой, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
<b>(2 срез)</b>											
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Верхняя подача на точность, количество попаданий в площадку.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 2 метра, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

#### (ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(1 срез)</b>											
1	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
2	Тест на гибкость.	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0

3	Передача мяча двумя руками сверху над собой, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Передача мяча двумя руками снизу над собой, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
<b>(2 срез)</b>											
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Верхняя подача на точность, количество попаданий в площадку.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 2 метра, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)  
обучающихся основной группы I курса**

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
3	Прыжок в длину с места	2. 70	2. 60	2. 50	2. 45	2. 40	2. 38	2. 35	2. 33	2. 30	2. 28	2. 25	2. 23	2. 20	2. 17	2. 15	2. 11	2. 07	2. 04	2. 00	19 5
4	Бег 3000, мин	12 .3 0	12 .4 5	13 .0 0	13 .1 5	13 .3 0	13 .3 7	13 .4 5	13 .5 2	14 .0 0	14 .3 0	15 .1 5	15 .3 0	15 .4 0	15 .5 0	16 .0 0	16 .1 5	16 .2 0	16 .2 5	16 .3 0	16 .3 0
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1



3	Прыжок в длину с места	20 0	19 7	19 4	19 1	18 8	18 5	18 2	17 9	17 6	17 3	17 0	16 7	16 4	16 1	15 8	15 5	15 2	14 9	14 6	14 3
4	Бег 2000, мин	10 .0 0	10 .1 2	10 .2 4	10 .3 6	10 .4 8	11 .0 0	11 .1 2	11 .2 4	11 .3 6	11 .4 8	12 .0 0	12 .1 2	12 .2 4	12 .3 6	12 .4 8	13 .0 0	13 .1 5	13 .3 0	13 .4 5	14 .0 0
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы I курса  
2 семестр**

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(1 срез)</b>											
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.07	2.00
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Передача мяча двумя руками снизу в стену с расстояния 2 метра, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Прием мяча с подачи в зону передачи, количество раз из 10 попыток.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(2 срез)</b>											
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
6	Лягушка (40/60/30)	24/18	23/17	22/16	21/15	20/14	19/13	18/12	17/11	16/10	15/9
7	Передача мяча двумя руками сверху в паре, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
8	Подача мяча на точность, в правую и левую половину площадки, количество раз.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(1 срез)</b>											
1	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
2	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
3	Передача мяча двумя руками снизу в стену с расстояния 2 метра, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

	<b>раз.</b>											
4	Прием мяча с подачи в зону передачи, количество раз из 10 попыток.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
<b>(2 срез)</b>												
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106	
7	Передача мяча двумя руками сверху в паре, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	
8	Подача мяча на точность, в правую и левую половину площадки, количество раз.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы I курса**

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
2	Бег 1500, мин	5. 40	5. 45	5. 50	5. 55	6. 00	6. 05	6. 11	6. 16	6. 21	6. 26	6. 31	6. 36	6. 41	6. 46	6. 51	6. 56	7. 01	7. 06	7. 11	7. 15
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
4	Челночный бег 10x10	25 .0 0	25 .0 5	25 .1 0	25 .2 0	25 .3 0	25 .4 5	25 .6 0	25 .8 0	26 .0 0	26 .2 5	26 .5 0	26 .5 5	27 .0 0	27 .3 0	27 .6 0	28 .0 0	28 .2 5	28 .5 0	28 .7 5	29 .0 0
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

2	Бег 1000, мин	4.40	4.44	4.48	4.52	4.56	5.00	5.04	5.08	5.12	5.16	5.20	5.24	5.28	5.32	5.36	5.40	5.44	5.48	5.54	6.00
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
4	Челночный бег 5x10	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9	14.0	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы II курса  
3 семестр**

**ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>(1 срез)</i>											
1	К С У-1	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52
2	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	155	150	145	140	135	130	125	120	110
3	Передача мяча двумя руками снизу в паре, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Нападающий удар с высокой передачи, количество технически верно выполненных попыток из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>(2 срез)</i>											
5	Тройной прыжок в длину с места	8.00	7.80	7.70	7.60	7.40	7.20	7.00	6.90	6.80	6.60
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Подача мяча на точность, передняя и задняя линия, количество раз.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Нападающий удар на точность, в правую и левую половину площадки, количество раз из 10 попыток.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>(1 срез)</i>											
1	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
2	Тест на гибкость.	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0

	Бег 30 м с ведением мяча, с3	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,3
4	Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,9	10,2
<b>(2 срез)</b>											
5	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Подача мяча на точность, передняя и задняя линия, количество раз.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Нападающий удар на точность, в правую и левую половину площадки, количество раз из 10 попыток.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)  
обучающихся основной группы II курса**

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2	Поднимание и опускание прямых ног	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3	Бег 200 м	28.0	28.3	28.5	28.7	29.0	29.2	29.5	29.7	30.0	30.2	30.5	30.7	31.0	31.3	31.7	32.0	32.2	32.5	32.7	33.0
4	Тест Купера	2600	2550	2525	2500	2475	2450	2425	2400	2375	2350	2325	2300	2275	2250	2225	2200	2175	2150	2125	2100
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
2	Поднимание и опускание	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

	прямых ног																				
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	154	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103
4	Тест Купера	2100	2080	2060	2040	2020	2000	1990	1980	1970	1955	1940	1930	1920	1910	1900	1880	1860	1840	1820	1800
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы II курса  
4 семестр**

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(1 срез)</b>											
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	18 46	16 42	14 38	12 34	10 30	8 26	6 22	4 18	2 14
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 10 попыток.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Подача мяча на точность по заданию, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(2 срез)</b>											
5	КСУ-3	2,16	2,28	2,40	2,52	3,04	3,16	3,28	3,40	3,52	4,04
6	Удержание в висе на согнутых руках	51	49	47	45	43	41	39	37	35	32
7	Прием мяча с подачи, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Передача мяча двумя руками сверху через сетку, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(1 срез)</b>											
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2	Бег 100 м, с.	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6
3	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в зону 4 на	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

	нападающий удар, количество технически верных передач из 10 попыток.																				
4	Подача мяча на точность по заданию, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										
<b>(2 срез)</b>																					
5	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	71	67	63	59	55	51	47	43	39										
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106										
7	Прием мяча с подачи, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										
8	Передача мяча двумя руками сверху через сетку, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2										

**Контрольные упражнения и нормативы для  
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы II курса**

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40	2.38	2.35	2.33	2.30	2.28	2.25	2.23	2.20	2.17	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	195
2	Бег 1500, мин	5.40	5.45	5.50	5.55	6.00	6.05	6.11	6.16	6.21	6.26	6.31	6.36	6.41	6.46	6.51	6.56	7.01	7.06	7.11	7.15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
4	Челночный бег 10x10	25.00	25.05	25.10	25.20	25.30	25.40	25.60	25.80	26.00	26.20	26.50	26.55	27.00	27.30	27.60	28.00	28.20	28.50	28.70	29.00
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	200	197	194	191	188	185	182	179	176	173	170	167	164	161	158	155	152	149	146	143
2	Бег 1000, мин	4.40	4.44	4.48	4.52	4.56	5.00	5.04	5.08	5.12	5.16	5.20	5.24	5.28	5.32	5.36	5.40	5.44	5.48	5.54	6.00

3	Поднимание и опускание прямых ног	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
4	КСУ-1	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы III курса  
5 семестр**

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(1 срез)</b>											
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	18 46	16 42	14 38	12 34	10 30	8 26	6 22	4 18	2 14
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Передача мяча двумя руками снизу через сетку, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Нападающий удар с высокой передачи по зонам, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(2 срез)</b>											
5	КСУ-3	2,16	2,28	2,40	2,52	3,04	3,16	3,28	3,40	3,52	4,04
6	Удержание в висе на согнутых руках	51	49	47	45	43	41	39	37	35	32
7	Блокирование нападающего удара, количество раз, выполненных технически правильно из 10 раз.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	Прием мяча с подачи, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(1 срез)</b>											
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2	Бег 100 м, с.	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6
3	Передача мяча двумя руками снизу через сетку, количество раз.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
4	Нападающий удар с высокой передачи по зонам, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>(2 срез)</b>											
5	Подъём туловища из	75	71	67	63	59	55	51	47	43	39

	исходного положения лёжа на спине в сед (макс).																				
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106										
7	Блокирование нападающего удара, количество раз, выполненных технически правильно из 10 раз.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										
8	Прием мяча с подачи, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1										

**Контрольные упражнения и нормативы для  
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса**

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
3	Бег 500 м	1. 20	1. 22	1. 25	1. 27	1. 30	1. 32	1. 35	1. 37	1. 40	1. 42	1. 45	1. 47	1. 50	1. 52	1. 55	1. 57	2. 00	2. 05	2. 10	2. 15
4	Тест Купера	26 00	25 50	25 25	25 00	24 75	24 50	24 25	24 00	23 75	23 50	23 25	23 00	22 75	22 50	22 25	22 00	21 75	21 50	21 25	21 00
5	учебно-методические проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
2	Прыжки на скакалке за 1 мин	16 0	15 7	15 4	15 1	14 8	14 5	14 2	13 9	13 6	13 3	13 0	12 7	12 4	12 1	11 8	11 5	11 2	10 9	10 6	10 3
3	Челночный бег 3x10	7. 50	7. 57	7. 64	7. 71	7. 78	7. 85	7. 92	7. 99	8. 06	8. 13	8. 20	8. 27	8. 34	8. 41	8. 48	8. 55	8. 62	8. 69	8. 76	8. 83



4	Тест Купера	21 00	20 80	20 60	20 40	20 20	20 00	19 90	19 80	19 70	19 55	19 40	19 30	19 20	19 10	19 00	18 80	18 60	18 40	18 20	18 00
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы I11 курса**

**6 семестр**

**ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>(1 срез)</i>											
1	Поднимание и опускание прямых ног	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
3	Передача мяча двумя руками сверху в паре (9 метром), количество раз.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Подача мяча по зонам, по заданию, из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>(2 срез)</i>											
5	Тройной прыжок в длину с места	8.00	7.80	7.70	7.60	7.40	7.20	7.00	6.90	6.80	6.60
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Передача мяча в паре, количество раз.	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7
8	Нападающий удар с задней линии, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>(1 срез)</i>											
1	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
2	Тест на гибкость.	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0
3	Передача мяча двумя руками сверху в паре (9 метром), количество раз.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	Подача мяча по зонам, по заданию, из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<i>(2 срез)</i>											
5	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4

7	Передача мяча в паре, количество раз.	25	23	21	19	17	15	13	11	9	7
8	Нападающий удар с задней линии, количество раз из 10.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы II1 курса**

**(ЮНОШИ)**

№	Наименование упражнений и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
2	Бег 1500м	5.4 0	5.4 5	5.5 0	5.5 5	6.0 0	6.0 5	6.1 1	6.1 6	6.2 1	6.2 6	6.3 1	6.3 6	6.4 1	6.4 6	6.5 1	6.5 6	7.0 1	7.0 6	7.1 1	7.1 5
3	Лягушка (40/60/30)	24 /1 8	24 /1 7	23 /1 7	23 /1 6	22 /1 6	22 /1 5	21 /1 5	21 /1 4	20 /1 4	20 /1 3	19 /1 3	19 /1 2	18 /1 2	18 /1 1	17 /1 1	17 /1 0	16 /1 0	16 /9	15 /9	15 /8
4	Удержание в висе на согнутых руках	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**(ДЕВУШКИ)**

№	Наименование упражнений и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	20 0	19 7	19 4	19 1	18 8	18 5	18 2	17 9	17 6	17 3	17 0	16 7	16 4	16 1	15 8	15 5	15 2	14 9	14 6	14 3
2	Бег 1000, мин	4.4 0	4.4 4	4.4 8	4.5 2	4.5 6	5.0 0	5.0 4	5.0 8	5.1 2	5.1 6	5.2 0	5.2 4	5.2 8	5.3 2	5.3 6	5.4 0	5.4 4	5.4 8	5.5 4	6.0 0
3	Поднимание и опускание прямых ног	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
4	КСУ-2	1' 14	1' 15	1' 19	1' 23	1' 27	1' 31	1' 35	1' 39	1' 43	1' 47	1' 51	1' 55	1' 59	2' 03	2' 07	2' 11	2' 15	2' 19	2' 23	2' 27
		"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"	"
		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
		1' ме не е	1' 18	1' 22	1' 26	1' 30	1' 34	1' 38	1' 42	1' 46	1' 50	1' 54	1' 58	2' 02	2' 06	2' 10	2' 14	2' 18	2' 22	2' 26	2' 30
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## **Описание техники выполнения основных тестов.**

### **1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров**

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

#### **1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

#### **2. Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине**

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

#### **3. Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)**

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

#### **4. Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа**

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

**5. Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ***

**(Юноши)**

**100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)**

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>1 срез, 4 срез</b>																					
1.	Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Гибкость (см)	15		14		13		12		11		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Зачетные нормативы</b>																					
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.3 0	11.3 4	11.3 7	11.4 0	11.4 5	11.5 0	11.5 5	12.0 0	12.0 5	12.1 0	12.1 5	12.2 0	12.2 5	12.3 0	12.3 5	12.4 0	12.4 5	12.5 0	12.5 5	13. 00
4.	Уголок	20		19		18		17		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
<b>2 срез, 3 срез</b>																					
5	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
6	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	30	28	26	24	22	20	18	16
<b>Зачетные нормативы</b>																					
7	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
8	Приседания (кол-во раз)	50	48	46	44	42	40	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)***

**100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)**

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>1 срез, 4 срез</b>																					
1.	Отжимания (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
2.	Гибкость (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Зачетные нормативы</b>																					
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.3 0	11.3 5	11.4 0	11.4 5	11.5 0	11.5 5	12.0 0	12.0 5	12.1 0	12.1 5	12.2 0	12.2 5	12.3 0	12.3 5	12.4 0	12.4 5	12.5 0	12.5 5	13.0 0	13.0 5
4.	Уголок (кол-во раз)	18		17		16		15		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
<b>2 срез, 3 срез</b>																					
5.	Пресс макс(кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	38	36	33	30	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
6.	Бадминтон	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	15
<b>Зачетные нормативы</b>																					
7.	Планка (сек)	65 сек	60	55	50	45	40	35	30	25	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
8.	Равновесие (сек)	60	55	50	45	40	45	30	35	30	25	18	17	16	15	14	12	11	10	8	5

*Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

## ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По итогам  $\Sigma$  баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

### Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях, участие в организации и проведении спортивных мероприятий - 10 баллов

## 4.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Обучающиеся **подготовительной, специальной медицинской группы**, а также **освобожденные от практических занятий**, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

### 4.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

## 4.3. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	неудовлетворительно - «не зачтено»
60 – 74	удовлетворительно - «зачтено»
75 - 89	хорошо - «зачтено»
90-100	отлично - «зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий ( <i>аудиторно</i> ) (балл в зависимости от количества посещенных занятий в срезе)	36	60

Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности ( <i>аудиторно</i> )	24	40
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации	<b>60</b>	<b>100</b>
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	40

**Входящая аттестация** – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

**Дополнительные баллы** обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 40 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 35 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 20 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

- на золотой значок – 40 баллов;
- на серебряный значок – 35 баллов;
- на бронзовый значок – 30 баллов

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырёх) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

**Промежуточная аттестация (зачёт)** – проводится с использованием практических тестов и учебно-методического проведения комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду, определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Промежуточная аттестация (зачёт) -

В случае работы в СДО (на дистанционном обучении):

- текущая аттестация проводится и оценивается по физической работоспособности (посещаемости и активности работы в чате) и оценке выполнения домашнего задания;
- промежуточная аттестация проводится в виде итогового тестирования, состоящего из 25 вопросов

## 5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Владение



достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер, сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой, навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в ВИУ РАНХиГС», разработанных кафедрой физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

### **Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**

**Реферат** - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, во-первых, хорошо знать материал, а во-вторых, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во введении (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В основной части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключение (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210\*297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

### **Примерный перечень тем рефератов**

1. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
4. Разновидности волейбола.
5. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
6. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
7. Нападающие удары в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
8. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.
9. Командные действия в нападении. Командные действия в защите.

10. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.
12. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.

### **Примерные темы рефератов для временно освобожденных**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Средства физической культуры и спорта.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Регуляция обмена веществ.
15. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
16. Здоровый образ жизни человека.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Основы закаливания.
21. Личная гигиена студента и ее составляющие.
22. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
23. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
24. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
26. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
27. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
28. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
30. Типы изменений умственной работоспособности студента.
31. Методические принципы физического воспитания.
32. Характеристика и воспитание физических качеств.
33. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
34. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
35. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

Полный перечень тем рефератов находится на кафедре физической и специальной подготовки.

## 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 6.1 Основная литература

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. - М.: Изд-во РАГС, 2009. - 234 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов - М.: Изд-во РАГС, 2011. - 169 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
2. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.
4. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.
5. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Держинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).
6. Муллер А.Г. Физическая культура: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М., 2013. - 424с.
7. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Держинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.
8. Тяжелая атлетика. Методическое пособие и технические правила по атлетизму, силовому троеборью и гиревому спорту для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. - Волгоград, 2002. – 104 с.

### 6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

### 6.4. Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
----------------	----------------

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a>	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

### 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	волейбол
2	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	волейбол

#### Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>, система дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС LMS Moodle: <https://moodle.vlgr-ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций