

**«Псковский государственный университет»
(ПсковГУ)**

Союзного государства

«28» ноября 2023 г.

Б1.О.03.ДВ.01.02 Спортивные игры и туризм

15.03.02 Технологические машины и оборудование

«Инжиниринг технологического оборудования»

Квалификация выпускника – бакалавр

ПСКОВ
2023

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол, от «30» октября 2023 г. № 2.

Заведующий отделения
физической культуры и здоровьесбережения



А.В. Момент

«30» октября 2023 г.

Обновление рабочей программы дисциплины

На 20___ / 20___ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол от «___» _____.20___ г. № ___

На 20___ / 20___ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол от «___» _____.20___ г. № ___

На 20___ / 20___ учебный год:

рабочая программа дисциплины обновлена в соответствии с решением отделения физической культуры и здоровьесбережения, протокол от «___» _____.20___ г. № ___

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.02 Спортивные игры и туризм является формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быт, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре учебного плана

Дисциплина Б1.О.03.ДВ.01.02 Спортивные игры и туризм входит в Блок 1. «Дисциплины (модули)» и относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль «Инжиниринг технологического оборудования».

Дисциплина Б1.О.03.ДВ.01.02 Спортивные игры и туризм изучается в 1 - 6 семестрах и имеет содержательную связь со следующими дисциплинами:

- Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт;
- Б1.О.03.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. Перечень осваиваемых компетенций

В соответствии с требованиями ФГОС ВО 15.03.02 Технологические машины и оборудование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.08.2021 №728, и учебным планом по ОПОП ВО, профиль «Инжиниринг технологического оборудования» направления подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих универсальных компетенций:

Код универсальной компетенции (УК)	Наименование универсальной компетенции выпускника, закрепленной за дисциплиной в учебном плане в соответствии с действующим ФГОС ВО
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине соотнесены со следующими индикаторами достижения компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника (УК)	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции (ИУК)
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК 3.1. Знает: принципы и механизмы социального взаимодействия; виды и функции межличностного общения; закономерности осуществления деловой коммуникации; принципы и механизмы функционирования команды как социальной группы
		ИУК 3.2. Умеет: выбирать стратегию социального взаимодействия; осуществлять интеграцию личных и социальных интересов; применять принципы и методы организации командной деятельности
		ИУК 3.3. Владеет: навыками работы в команде, создания команды для выполнения практических задач, участия в разработке стратегии командной работы; навыками эффективной коммуникации в процессе социального взаимодействия
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни
		ИУК 7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма
		ИУК 7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий)	256	48	48	48	48	32	32
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции, из них:	-	-	-	-	-	-	-
с использованием ЭО и ДОТ (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
практическая подготовка (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
Практические / семинарские занятия, из них:	256	48	48	48	48	32	32
с использованием ЭО и ДОТ (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
практическая подготовка (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы, из них:	-	-	-	-	-	-	-
с использованием ЭО и ДОТ (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
практическая подготовка (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды контактной работы (консультации по выполнению курсового проекта (работы), консультации и контроль выполнения самостоятельной работы студента и т.п.)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	71,55	16	15,85	16	15,85	4	3,85
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы (эссе, контрольные, домашние задания, и т.п.)</i>	71,55	16	15,85	16	15,85	4	3,85
Промежуточная аттестация в форме зачета (всего)	0,45	-	0,15	-	0,15	-	0,15
в т.ч. контактная работа обучающегося с преподавателем:							
– зачет	0,45	-	0,15	-	0,15	-	0,15
Общий объем дисциплины: часов	328	64	64	64	64	36	36
зач. ед.	-	-	-	-	-	-	-
в т.ч. контактная работа обучающегося с преподавателем в ходе освоения дисциплины	256, 45	48	48,15	48	48,15	32	32,15

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Раздел(ы) онлайн- курса(ов)
Практический раздел			
1.	Раздел I. Общая физическая подготовка (ОФП)	Основы техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой различных упражнений ОФП. Совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств посредством ОФП. Выполнение специальных легкоатлетических упражнений для воспитания координационных способностей. Специальные беговые упражнения, прыжки для воспитания физического качества быстрота. Кроссовая подготовка для воспитания физического качества выносливость. Силовая подготовка для воспитания физического качества сила. Способы и методы самоконтроля на занятиях ОФП	-
2.	Раздел II. Спортивные игры	Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	-
2.1	Баскетбол	Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития силы, быстроты, общей скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводки противника, бросков мяча с места и в движении одной и двумя руками; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват, противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства	-
2.2	Волейбол	Занятия включают изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований. Основы судейства	-

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Раздел(ы) онлайн- курса(ов)
2.3	Футбол	Техника безопасности при занятиях футболом. Техника передвижений. Тактика игры. Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола. Правила соревнований и основы судейства	-
3.	Раздел III. ППФП	Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта (их целостное применение); оздоровительные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП	-
4.	Раздел IV. Плавание	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Освоение техники способ плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца. Правила соревнований и основы судейства	-
5.	Раздел V. Туризм	Основные положения системы обеспечения безопасности спортивного туризма. Основные задачи, принципы и методы спортивно-туристской подготовки. Ориентирование на местности	-

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий), часов				СРС час.	Всего час.
		Лекции	Практ. зан.	Лаб. заня тия	Другие виды контак т. работы		
1 семестр 64 часа							
1.	ОФП	-	18	-	-	8	26
2.	Баскетбол	-	20	-	-	6	26
3.	ППФП	-	10	-	-	2	120
2 семестр 64 часа							
4.	Волейбол	-	20	-	-	4	24
5.	Футбол	-	10	-	-	2	12
6.	ППФП	-	4	-	-	2	6
7.	ОФП	-	8	-	-	2	10
8.	Туризм	-	6	-	-	5,85	11,85
	Зачет	-	-	-	0,15	-	0,15
3 семестр 64 часа							
9.	ОФП	-	26	-	-	8	34
10.	ППФП	-	10	-	-	2	12
11.	Футбол		12	-	-	6	18

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий), часов				СРС час.	Всего час.
		Лекции	Практ. зан.	Лаб. заня тия	Другие виды контак т. работы		
4 семестр 64 часа							
12.	Плавание	-	14	-	-	4	18
13.	ППФП	-	8	-	-	2	10
14.	Баскетбол	-	10	-	-	2	12
15.	ОФП	-	10	-	-	2	12
16.	Туризм	-	6	-		5,85	11,85
	Зачет	-	-	-	0,15	-	0,15
5 семестр 36 часов							
17.	Волейбол	-	12	-	-	2	14
18.	Баскетбол	-	10	-	-	1	11
19.	ППФП		10	-	-	1	11
6 семестр 36 часов							
20.	Волейбол	-	12	-	-	1,85	13,85
21.	ОФП	-	10	-	-	1	11
22.	ППФП	-	10	-	-	1	11
	Зачет	-	-	-	0,15	-	0,15
	Итого:		256		0,45	71,55	328
Итого контактная работа		256,45				-	-

6. Лабораторный практикум: не предусмотрен.

7. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
I семестр				64
Общая физическая подготовка (ОФП)				18
1.	I	Основы техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника выполнения различных специальных беговых упражнений	-	2
2.	I	Специальные беговые упражнения для воспитания физического качества быстрота средствами легкой атлетики	-	2
3.	I	Входные тесты. Бег 100м, прыжки в длину с места	-	2
4.	I	Входные тесты. Бег 1000 м (д.), 2000 м (ю.). Упражнения на силу мышц брюшного пресса	-	2
5.	I	Обучение технике бега на короткие дистанции, воспитание быстроты		2

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
6.	I	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	-	2
7.	I	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Общефизическая подготовка	-	2
8.	I	Развитие силовых качеств, ловкости	-	2
9.	I	Контрольные тесты	-	2
Баскетбол				20
1.	II	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение технике передвижений по площадке: бег приставными шагами, боком, спиной. Обучение остановкам. Развитие ловкости	-	2
2.	II	Обучение ловле и передачам мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола	-	4
3.	II	Обучение ведению мяча. Упражнения для развития прыгучести. Эстафета	-	2
4.	II	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Совершенствование передач мяча двумя руками от груди и ловле мяча. Упражнения для развития быстроты	-	2
5.	II	Повороты на месте без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении. Упражнения для развития ловкости и силы	-	4
6.	II	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Комплексное развитие двигательных качеств	-	2
7.	II	Обучение броскам с места. Ведение, повороты в движении. Игры с элементами баскетбола	-	4
ППФП				10
1.	III	Проведение эстафет. Развитие двигательных качеств	-	4
2.	III	Круговая тренировка	-	4
3.	III	Подвижные игры	-	2
Самостоятельная работа				16
II семестр				64
Волейбол				20
1.	II	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение техническим приемам в волейболе. Верхняя передача. Подвижные игры с элементами волейбола	-	2

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
2.	II	Обучение техническим приемам в волейболе. Нижний прием-передача. Развитие ловкости	-	2
3.	II	Обучение техническим приемам в волейболе. Поддачи: нижняя прямая (боковая), верхняя прямая. Упражнения для развития быстроты	-	2
4.	II	Обучение технике нападения. Упражнения для ловкости и силы	-	2
5.	II	Обучение технике защиты. Обучение защитной стойки волейбола, скоростные перемещения вдоль сетки. Обучение приему снизу	-	2
6.	II	Обучение технике защиты. Обучение приему сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	-	2
7.	II	Обучение технике нападающего удара и блокирования мяча. Развитие прыгучести	-	2
8.	II	Обучение технике игры в нападении. Двусторонняя игра	-	2
9.	II	Обучение технике игры в защите. Двусторонняя игра	-	2
10.	II	Контрольные тесты	-	2
Футбол				10
1.	II	Техника безопасности на занятиях по футболу. Обучение передвижениям, остановкам, поворотам, прыжкам, ударам по мячу, ведению и обводке мяча с помощью финтов. Техника игры в защите. Развитие гибкости	-	4
2.	II	Техника игры в нападении. Развитие выносливости. Техника игры вратаря – ловля нижних мячей, полу высоких, высоких. Отбивание мяча. Двусторонняя игра. Развитие скоростно-силовых качеств	-	4
3.	II	Прием контрольных нормативов	-	2
Общая физическая подготовка (ОФП)				8
1.	I	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Совершенствование техники спринтерского бега. Воспитание быстроты. Совершенствование техники стайерского бега. Воспитание аэробной выносливости	-	2

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
2.	I	Интервальный бег. Воспитание скоростно-силовых качеств. Силовые упражнения с собственным весом. Воспитание силы	-	2
3.	I	Комплексное воспитание координационно-двигательных навыков	-	2
4.	I	Кроссовая подготовка. Воспитание общей выносливости	-	2
ППФП			-	12
1.	III	Подвижные игры	-	2
2.	III	Круговая тренировка	-	4
3.	III	Комплексное развитие двигательных качеств	-	4
4.	III	Проведение эстафет	-	26
Туризм				
1.	V	Основные положения системы обеспечения безопасности спортивного туризма	-	2
2.	V	Основные задачи, принципы и методы спортивно-туристской подготовки	-	2
3.	V	Ориентирование на местности	-	2
Самостоятельная работа			-	16
III семестр				64
Общая физическая подготовка (ОФП)				26
1.	I	Техника безопасности на занятиях по ОФП. Техника выполнения различных специальных беговых упражнений	-	2
2.	I	Специальные беговые упражнения для воспитания физического качества быстрота средствами легкой атлетики	-	2
3.	I	Входные тесты. Бег 100м, прыжки в длину с места	-	2
4.	I	Входные тесты. Бег 1000 м (д.), 2000 м (ю.). Упражнения на силу мышц брюшного пресса	-	2
5.	I	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения с собственным весом. Воспитание скоростно-силовых качеств	-	4
6.	I	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Воспитание выносливости	-	4
7.	I	Комплексные упражнения, направленные на воспитание скоростно-силовых и координационных качеств	-	4
8.	I	Подвижные игры. Воспитание скоростно-силовых качеств, ловкости	-	2
9.	I	Контрольные тесты	-	4
III. ППФП				10

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
1.	III	Проведение эстафет. Развитие двигательных качеств	-	4
2.	III	Круговая тренировка	-	4
3.	III	Подвижные игры	-	2
Футбол				12
1.	II	Техника безопасности при занятиях футболом. Техника передвижений	-	2
2.	II	Техника передвижений. Тактика игры	-	4
3.	II	Тактика игры. Эстафеты и подвижные игры с элементами футбола	-	2
4.	II	Тактика игры. Учебные игры. Правила соревнований и основы судейства	-	4
Самостоятельная работа			-	16
IV семестр				64
Плавание				14
1.	IV	Требования по технике безопасности на занятиях в бассейне. Упражнения по освоению с водой. Способы транспортировки пострадавшего на воде	-	2
2.	IV	Комплекс упражнений, посредством плавания, направленный на воспитание аэробной выносливости	-	2
3.	IV	Комплекс упражнений, посредством плавания, направленный на воспитание физического качества сила	-	2
4.	IV	Техника выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Оказание доврачебной помощи	-	2
5.	IV	Комплексное плавание. Плавание под водой с задержкой дыхания	-	2
6.	IV	Подвижные игры на воде. Воспитание общей выносливости и координационных способностей	-	2
7.	IV	Контрольные тесты	-	2
ППФП				8
1.	III	Проведение эстафет. Развитие двигательных качеств	-	4
2.	III	Круговая тренировка	-	2
3.	III	Подвижные игры	-	2
Баскетбол				10

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
1.	II	Совершенствование технических приемов в баскетболе. Двусторонняя игра. Основы судейства	-	4
2.	II	Совершенствование техники бросков с места. Ведение, повороты в движении. Двусторонняя игра. Основы судейства.	-	4
3.	II	Совершенствование броскам после двух шагов. Развитие ловкости и гибкости	-	2
Общая физическая подготовка (ОФП)				10
1.	I	Входные тесты. Бег 100м, прыжки в длину с места.	-	2
2.	I	Входные тесты. Бег 1000 м (д.), 2000 м (ю.). Упражнения на силу мышц брюшного пресса	-	2
3.	I	Бег на короткие дистанции. Силовые упражнения с собственным весом. Воспитание скоростно-силовых качеств	-	2
4.	I	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Воспитание выносливости	-	2
5.	I	Подвижные игры. Воспитание скоростно-силовых качеств, ловкости	-	2
Туризм				6
1.	V	Основные задачи, принципы и методы спортивно-туристской подготовки.	-	2
2.	V	Ориентирование на местности	-	2
3.	V	Ориентирование на местности	-	2
Самостоятельная работа			-	16
V семестр				36
Волейбол				12
1.	II	Двусторонняя игра. Основы судейств Совершенствование технических приемов в волейболе.	-	2
2.	II	Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости. Двусторонняя игра. Основы судейства	-	2
3.	II	Тактические действия игры в нападении. Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра. Основы судейства	-	2
4.	II	Тактические действия игры в защите. Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра. Основы судейства	-	4
5.	II	Контрольные тесты	-	2
Баскетбол				10

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
1.	II	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники передвижений по площадке: бег приставными шагами, боком, спиной. Развитие ловкости	-	2
2.	II	Совершенствование техники бросков с места. Ведение, повороты в движении. Двусторонняя игра. Основы судейства	-	2
3.	II	Совершенствование броскам после двух шагов. Развитие ловкости и гибкости	-	2
4.	II	Штрафные броски. Игра в защите и в нападении. Двусторонняя игра. Основы судейства	-	2
5.	II	Двусторонняя игра, комплексное развитие двигательных качеств	-	2
III. ППФП				10
1.	III	Проведение эстафет. Развитие двигательных качеств	-	4
2.	III	Круговая тренировка	-	4
3.	III	Подвижные игры	-	2
Самостоятельная работа			-	4
VI семестр				36
Волейбол				12
1.	II	Двусторонняя игра. Основы судейств Совершенствование технических приемов в волейболе	-	2
2.	II	Совершенствование технических приемов в волейболе. Развитие ловкости. Двусторонняя игра. Основы судейства	-	2
3.	II	Тактические действия игры в нападении. Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра. Основы судейства	-	2
4.	II	Тактические действия игры в защите. Упражнения для развития быстроты. Двусторонняя игра. Основы судейства	-	4
5.	II	Контрольные тесты	-	2
Общая физическая подготовка (ОФП)				10
1.	I.	Подвижные игры. Воспитание скоростно-силовых качеств, ловкости	-	2
2.	I.	Специальные упражнения на воспитание физического качества быстрота	-	2
3.	I.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Воспитание выносливости	-	2

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Часов с ЭО и ДОТ	Всего часов
4.	I.	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Воспитание скоростно-силовых качеств	-	2
5.	I.	Прием контрольных нормативов	-	2
ППФП				10
1.	III	Проведение эстафет. Развитие двигательных качеств	-	2
2.	III	Развитие выносливости	-	2
3.	III	Развитие скоростно-силовых качеств	-	2
4.	III	Круговая тренировка	-	2
5.	III	Подвижные игры	-	2
Самостоятельная работа			-	4

8. Примерная тематика курсовых проектов (работ) – не предусмотрены.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434> (дата обращения: 19.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Готовцев Е.В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515083> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Стеблецов Е.А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Е.А. Стеблецов, Ю.С. Воронов, В.В. Севастьянов; под общей редакцией Е.А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13274-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519394> (дата обращения: 19.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

б) дополнительная литература, в т.ч. из ЭБС:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/74277.html> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Спортивные игры: учебно-практическое пособие / составители Е.О. Ширшова, А.В. Волков. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/23931.html> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

в) перечень информационных технологий:

1. Операционная система: Windows 7 (и выше)
2. Веб-браузеры: Яндекс, Google Chrome, Mozilla Firefox.
3. Прикладные программы: 7-zip, LibreOffice или MS Office, Adobe: Acrobat Reader, DJVU Reader (лицензия GPL).

г) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://elibrary.ru>– Научная электронная библиотека.
2. <https://e.lanbook.com/> – Электронно-библиотечная система издательства Лань
3. <http://www.studentlibrary.ru/> – Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. <http://www.iprbookshop.ru/> – Электронно-библиотечная система «IPR SMART»
5. <https://urait.ru/>– Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»

д) перечень ЭО и ДОТ (онлайн-курсов):

При необходимости предусмотрено использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в системе LMS Moodle (<http://do3.pskgu.ru>).

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Перечень основного оборудования
1.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 6, этаж - 2, помещение № 3, площадь 724,9 кв.м	Спортивный зал, помещение для практических занятий	Шведская стенка 2 шт., щит баскетбольный 4 шт., комплект для волейбола 1 шт., скамейка гимнастическая 6 шт., маты гимнастические 10 шт., мяч 31 шт., скакалки гимнастические 32 шт
2.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 6, этаж - 2, помещения № 7,8,9, площадь 9,9 кв.м	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Специальная мебель, стеллажи для хранения

№ п/п	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Перечень основного оборудования
3.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Плехановский посад, д. 25, помещение № 37, площадь 628,7 кв.м	Бассейн, помещение для практических занятий.	Доски для плавания 18 шт.
4.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 6а, этаж - 1, помещение № 40-41, площадь 14,2 кв.м	Учебная аудитория № 100а для проведения самостоятельной работы, индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ	<p>Учебная мебель, в том числе специализированная учебная мебель для инвалида и лица с ОВЗ; помещение оснащено персональным компьютером с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.</p> <p>1) Операционная система Windows7 2) Веб-браузеры: Яндекс, Google Chrome, Mozilla Firefox 3) LibreOffice 4) Adobe Acrobat Reader 5) 7-zip</p>
5.	180000, Псковская область, г. Псков, ул. Л. Толстого, д. 4, этаж - 2, помещение № 11, площадь 63,8 кв.м	Учебная аудитория № 25 – электронный читальный зал для самостоятельной работы	<p>Учебная мебель; 12 компьютеров с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета комплект лицензионного программного обеспечения.</p> <p>1) Windows 7 Pro Russian (OLP NL Academic Edition Legalization Get Genuine,</p>

№ п/п	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта	Перечень основного оборудования
			ООО «БалансСофт Проекты» Договор № 1301 от 26.12.2017) - бессрочно 2) 7-zip – свободная лицензия GPL 3) AdobeReader – свободное ПО 4) LibreOffice – свободная лицензия LGPL 5) Mozilla Firefox (Свободная лицензия MOZILLA PUBLIC LICENSE)

11. Методическое обеспечение дисциплины

11.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Учебный процесс изучения дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.02 Спортивные игры и туризм предусматривает практическую и контрольную направленность воздействия с целью формирования у студентов системы научно-практических знаний, умений и навыков по физической культуре.

Внеучебные занятия организуются в форме выполнения физических и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Практический раздел предусматривает повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование и совершенствование профессионально важных качеств, овладения средствами и методами физкультурной и спортивной деятельности, приобретение опыта самостоятельного целенаправленного использования средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.

Учебный материал дисциплины состоит из практического и контрольного разделов, а также индивидуальных дополнительных занятий и консультаций; самостоятельных занятий по заданию преподавателя.

Практический раздел включает в себя освоение двигательных умений и навыков в базовых видах спорта: легкая атлетика, спортивные игры, плавание, ППФП.

Занятия легкой атлетикой повышают уровень функциональных и двигательных способностей, направленно формируют двигательные качества и свойства личности.

Спортивные игры способствуют командному взаимодействию, взаимопомощи, формируют двигательные навыки, отличающиеся большой подвижностью, динамичностью, самостоятельностью.

Плавание формирует навыки комплексного развития физических и специальных качеств, спортивных и прикладных навыков.

Туризм обучает ориентированию на местности, дает знания по основным принципам и методам спортивно-туристской подготовки, навыкам спортивного ориентирования.

ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) объединяет все разделы программы, выполняет связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Для организации проведения практических занятий студенты распределяются в группы с учетом пола, физического развития, физической подготовленности и отнесения к функциональным группам по состоянию здоровья.

Выделяются следующие функциональные группы:

- 1 группа: возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;
- 2 группа: возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 3 группа: возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;
- 4 группа: возможны только занятия лечебной физической культурой.

Распределение студентов по группам проводится кафедрой физической культуры и здоровьесбережения в начале каждого учебного года на основании:

- медицинской справки о состоянии здоровья с указанием функциональной группы в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 № 134н, заверенной и поставленной на учет во врачебном пункте Университета с указанием распределения по группам здоровья.

Студенты не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Дисциплина полностью или частично может быть реализована дистанционно. Проведение текущей и промежуточной аттестации также возможно с применением дистанционных образовательных технологий.

Применение дистанционных образовательных технологий регламентируется локальными нормативными актами университета.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

При изучении дисциплины Б1.О.03.ДВ.01.02 Спортивные игры и туризм самостоятельная работа студентов представляет выполнение следующих видов работ:

- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку сообщений и докладов по различным темам;
- написание рефератов;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение комплексов физических упражнений гигиенической и тренировочной направленности;
- составление и выполнение комплексов упражнений профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессии.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок, выполняют методико-практические задания по каждому учебному блоку (написание рефератов, подготовка докладов, презентаций, проектов по темам теоретического практического разделов программы, составление и проведение комплексов упражнений). Студенты должны своевременно получить задание и выполнить его в установленные сроки.

11.3. Контрольный раздел

Материал данного раздела направлен на осуществление дифференцированного и объективного учета процесса и результатов учебной деятельности студентов. В данном разделе посредством контрольных занятий, зачетов обеспечивается оперативный, текущий,

итоговый контроль, что дает возможность провести комплексную оценку знаний, методических и практических умений, выявить общую физическую подготовленность студента, его психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

Итоговая аттестация 2, 4, 6 семестр – зачет, проводится в форме выполнения студентом практического раздела программы по общефизической и спортивно-технической подготовке по видам спорта.

Критерием эффективности освоения учебного материала студентом является рейтинговая оценка результатов, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко (таблица 1).

Студенты, занимающиеся и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования.

По решению кафедры в контрольный раздел дисциплины «Спортивные игры и туризм» могут быть введены дополнительные зачетные требования или внесены изменения.

Критерием успешности освоения учебного материала является рейтинговая оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы.

Шкала оценки посещаемости занятий дисциплине Б1.О.03.ДВ.01.02 Спортивные игры и туризм

Посещаемость в процентах	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Традиционная оценка	зачтено		не зачтено							

Посещаемость – самый большой фактор набора баллов. Посещаемость менее 90 % (без уважительной причины) оценивается как 0 баллов соответственно.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок, пишут реферат по теме, связанной с характером заболевания и сдают зачет по методическому и теоретическому разделам программы.

Примерная тематика рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека.
3. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, основные понятия.
4. Особенности методики самостоятельных занятий при различных заболеваниях (по диагнозу студента).
5. Системы физического воспитания, их функции и основные направления.
6. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния студентов.
7. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
8. Физическая культура и спорт – составные части образовательного и воспитательного процесса.
9. Современные направления в системе оздоровительной физической культуре и их характеристика.
10. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и самоконтроль во время этих занятий.

Учебные занятия проводятся в форме:

- обязательных практических и контрольных;
- самостоятельных занятий по заданию и с периодическим контролем преподавателя.

12. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся

Фонд оценочных средств (далее ФОС) промежуточной аттестации состоит из открытой и закрытой частей.

Открытая часть ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включается в раздел «Фонд оценочных средств промежуточной аттестации обучающихся» рабочей программы дисциплины (модуля).

Закрытая часть ФОС промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) разрабатывается в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», утвержденным приказом ректора ПсковГУ, и является отдельным приложением к рабочей программе дисциплины (модуля), обеспечивает проведение контрольных мероприятий в ходе экзаменационной сессии, а также проверку остаточных знаний, умений и сформированности компетенций обучающихся.

12.1. Перечень компетенций и этапов их формирования

Конечными результатами освоения дисциплины являются следующие компетенции:

Код универсальной компетенции (УК)	Наименование универсальной компетенции выпускника, закрепленной за дисциплиной в учебном плане в соответствии с действующим ФГОС ВО
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этапы формирования компетенций представлены в приложении 5.1 к основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование профиль подготовки «Инжиниринг технологического оборудования».

12.2. Описание индикаторов достижения компетенций, критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания

Описание индикаторов достижения компетенций, критериев оценивания компетенций, шкалы оценивания представлены в приложении 5.2 к основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование, профиль подготовки «Инжиниринг технологического оборудования».

12.3. Оценочные средства (типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности)

Оценка выполнения тестов ОФП и СФП

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка тестов в баллах	2,0	3,0	3,5

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения**

Характеристики ка направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	3,8	14,0	14,3	14,6
2.Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Вес до 85 кг Вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3.Тест на общую выносливость : бег 2000 м (мин, сек) Вес до 70 кг Вес более 70 кг	10, 15 10, 35	10, 50 11, 20	11, 15 11, 50	11, 50 12, 40	12, 15 13, 15					
Бег 3000 м (мин, сек) Вес до 85 кг Вес более 85						12, 00 12, 30	12, 35 13, 10	13, 10 13, 50	13, 50 14, 40	14, 30 15, 30

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины):

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжок в длину с места.

5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени)
7. Упражнения с мячом.
8. Упражнения на гибкость.
9. Упражнения со скакалкой.

Контрольные нормативы для девушек, отнесенных к 3 и 4 функциональной группе:

№	Тесты	Баллы				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12
2	Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	10	15	20	30	40
3	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	160

Контрольные нормативы для юношей, отнесенных к 3 и 4 функциональной группе:

№	Тесты	Баллы				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1	Подтягивание на (кол-во раз)	3	5	8	10	12
2	Угол (кол-во раз)	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	180	210

Комплект тестов по спортивно-технической подготовленности студентов.

1. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности студентов по баскетболу

Контрольные нормативы	1 курс	2 курс	3 курс
Передача мяча в парах на быстроту. С расстояние 6 метров (за 30 секунд)	27	-	-
Ведение мяча с броском из-под щита. Выполняющий упражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий. По сигналу, начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа – налево у первого «усика» входит в зону 3-х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой (5 попыток)	2	3	4
Скоростное ведение мяча «челнок». Упражнение выполняется на волейбольной площадке: 1 этап – выполняющий упражнение начинает ведение от лицевой линии до первой линии нападения на волейбольной площадке и обратно до лицевой; 2 этап – от лицевой до центральной линии и обратно до линии нападения; 3 этаж – от линии нападения первой до второй линии нападения; 4 этап – от второй линии нападения до центра и от центра до второй лицевой линии, и от второй лицевой обратно до первой лицевой на исходную точку	-	25 сек.	20 сек.
Штрафные броски.	4	5	6

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд			
Броски с 5 точек. Выполняющий упражнение совершает броски по очереди с пяти точек, с линии штрафного броска, и с каждого «усика», по две попытки с каждой точки	4	5	6
Ведение правой, левой рукой, бросок по кольцу в движении. Выполняющий упражнение находится за лицевой линией слева от кольца. По сигналу начинает движение бегом в центр площадки. В центре обегает лежащий мяч и возвращается к лицевой линии, берет мяч и начинает вести мяч правой рукой. Правой рукой обводит круг области штрафного броска. Затем ведет к центральному кругу, переводит мяч на левую руку и обводит центральный круг левой рукой. После этого переводит мяч на правую руку и ведет мяч к кольцу, выполняет бросок в движении по кольцу (обязательно попасть, если мяч не попал в корзину его можно добить). После попадания мяч подбирается и ведет обратно, и выполняет второй бросок в движении, тоже обязательно попасть мячом в корзину	-	35 сек.	30 эк.

2. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности студентов по волейболу

Контрольные нормативы	1 курс	2 курс	3 курс
Передачи двумя руками сверху в парах, без потерь (кол-во раз)	20	-	-
Передачи двумя руками сверху в парах, через сетку, без потерь (кол-во раз)	-	20	30
Передачи двумя руками снизу в парах, без потерь (кол-во раз)	10	-	-
Передачи двумя руками снизу в парах, через сетку, без потерь (кол-во раз)	-	10	20
Передача двумя руками сверху от стены с расстояния 2-3 метра, без потерь (кол-во раз)	10	15	20
Передача двумя руками снизу от стены с расстояния 2-3 метра, без потерь (кол-во раз)	10	12	15
Передачи двумя руками сверху над собой, в круге, на высоту 1-2 м, без потерь (кол-во раз)	10	15	20
Передачи от стены двумя руками снизу в квадрат 1,5х1,5 с расстояния 2-3 метра.	-	30 сек.	1 мин.
Передачи в парах через сетку, с движением вдоль сетки туда – обратно (кол-во раз)	-	1	2
Передачи от стены двумя руками снизу, с движением вправо-влево 6 м, без потерь (кол-во раз)	-	1	2
Передачи, на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток.	-	3	4
Подача (любая) из 5 попыток	4	-	-
Подача (любая) из 7 попыток	-	5	-
Подача (любая) из 10 попыток	-	-	8

Подача (любая) по зонам (1,6,5), на точность, по 2 попытки в каждую зону	-	3	4
Нападающий удар из зоны № 4, после паса преподавателя, из 6 попыток	2	3	4

3. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности студентов по футболу

Контрольные нормативы	1 курс	2 курс	3 курс
Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами	40	45	50
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Ведение мяча на расстоянии 10 м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, удар в цель (2,5 X 1,2 м) с расстояния 7 м. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даются три попытки	1	2	3
Бег 30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется с высокого старта, мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не пяти касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиш	9 сек.	7 сек.	6 сек.
Передачи мяча в парах. Упражнение выполняется в течение 20 секунд двумя игроками, располагающиеся в 8 м. друг от друга. По сигналу начинают выполнять передачи мяча в одно касание друг другу в коридоре 2 м. В случае, если мяч при передаче выходит из коридора, она не засчитывается	8	10	12
Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки	20	25	30

4. Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовленности студентов по туризму

4.1. Техника движения по точному азимуту. Тестирование лучше проводить на слабопересеченной местности. Технику движения по точному азимуту спортсменов высокой квалификации следует признать хорошей, если они попадают в «ворота», шириной 8 м при длине азимутального хода 200 м.

4.2. Тестирование координации «глаз-рука». Оценивается способность к чтению карты на бегу. Тест может выполняться на дорожке стадиона или в полевых условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты, размером 3x20 см, необходимо подсчитать общее количество нанесенных на них микрообъектов. При этом определяется время выполнения теста, пройденное расстояние

(с точностью до 10 метров) и количество ошибок (А). Коэффициент координации (К) определяется по формуле $K=A/V$.

4.3. Восприятие пространственного направления (упражнение «Компаса»). Тестирование проводится с помощью специальной таблицы. На таблице схематично изображены компаса, по 5 в каждой строке. Необходимо относительно точно указанной точки отсчета (стороны света) определить, куда показывает стрелка каждого компаса. На выполнение задания дается 8 минут. Учитывается количество правильных ответов.

13. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по образовательным программам среднего профессионального, высшего и дополнительного образования в ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет».

Разработчики:

Старший преподаватель отделения
физической культуры
и здоровьесбережения, ПсковГУ



О.В. Муштукова

Эксперты:

Комитет по спорту
Псковской области

Зам начальника отдела по
спортивной работе



С.М. Польская

Комитет по спорту
Псковской области

Зам начальника отдела по
спортивной работе



Е.В. Агаркова

