

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 26.12.2021 13:34:00

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«Юго-Западный государственный университет»

(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания



ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: БАЗОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

Методические рекомендации для самостоятельной работы
студентов заочной формы обучения
всех специальностей и направлений подготовки

Курск – 2017

УДК 378.1/796

Составитель: А. А. Хвастунов

Рецензент

Доктор педагогических наук, профессор Т.В. Скобликова

Элективные курсы по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации для самостоятельной работы студентов заочной формы обучения всех специальностей и направления подготовки/ Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: А. А.Хвастунов. Курск, 2017. 19 с.

В методических рекомендациях дается направления подготовки, краткое содержание изучаемого материала, рекомендуемая литература, контрольные требования к оценке уровня подготовленности по курсу, список рекомендуемой литературы и информационное обеспечение дисциплин. Методические рекомендации соответствуют требованиям программы элективных курсов по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды.

Подписано в печать 15.12.17. Формат 60x84 1/16.

Уел. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж экз. Заказ. Бесплатно.

Юго-Западный государственный университет.

305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| 1. Объем дисциплины и виды учебной работы..... | 6 |
| 2. Содержание дисциплины..... | 6 |
| 3. Перечень учебно-методического обеспечения для изучения дисциплины..... | 9 |
| 4. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков | 9 |
| 5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков | 16 |
| 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины..... | 17 |
| 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет..... | 19 |
| 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем..... | 19 |

Введение

Форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности

Самостоятельная работа основную часть времени, отводимого на изучение дисциплины и является одной из основ формирования у обучаемых знаний и умений в сфере физической культуры и спорта и физкультурном образовании. Получение обучаемыми необходимых знаний, умений и навыков, определяются целью и задачами, достижение которых, необходимо учащимся при осуществлении ими будущей профессиональной деятельности.

Целью самостоятельной работы занятий является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения «Элективного курса по физической культуре: Базовые физкультурно-спортивные виды» являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- приобретение опыта использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, пути использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- приемы, средства и методы самоорганизации и самообразования;
- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта;
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия.

владеть:

- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья
- навыками выполнения технических и тактических действий в соответствии со специализацией по виду спорта;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности;
- навыками самоорганизации и самообразования.

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 1 Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Всего часов |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость курса | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 4,1 |
| в том числе: | |
| лекции | 0 |
| лабораторные работы | 0 |
| практические занятия | 0 |
| экзамен | не предусмотрен |
| зачет | 0,1 |
| курсовая работа (проект) | не предусмотрена |
| расчетно-графическая (контрольная) работа | не предусмотрена |
| Аудиторная работа (всего): | 0 |
| в том числе: | |
| лекции | 0 |
| лабораторные работы | 0 |
| практические занятия | 0 |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 324 |
| Контроль/экзамен (подготовка к экзамену) | не предусмотрен |

2 Содержание дисциплины

Таблица 2 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

| № | Раздел (тема) дисциплины | Содержание |
|----|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| | <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)</i> | |
| 1. | Ознакомление с техникой рукопашного боя | Ознакомление с техникой отдельных приемов рукопашного боя. Развитие физических качеств. |
| 2. | Ознакомление с техникой дзюдо и самбо. | Изучение техники отдельных приемов дзюдо и самбо. Развитие физических качеств. |
| | <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)</i> | |
| 3. | Ознакомление с техникой действий в футболе | Изучение техники отдельных футбольных приемов. Развитие физических качеств. |
| 4. | Ознакомление с техникой действий в волейболе | Изучение техники отдельных волейбольных приемов. Развитие физических качеств. |
| 5. | Ознакомление с техникой действий в баскетболе | Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие физических качеств. |

| | | |
|--|---|--|
| | вий баскетболу | приемов. Развитие физических качеств. |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</i> | | |
| 6. | Ознакомление с техникой действий в беге на различные дистанции | Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие физических качеств. |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</i> | | |
| 7. | Ознакомление с техникой действий в беге на лыжах. | Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки. Развитие физических качеств. |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</i> | | |
| 8. | Ознакомление с техникой действий в плавании различными стилями. | Изучение техники отдельных элементов в плавании различными стилями. Развитие физических качеств. |

Таблица 3 - Содержание элективного курса и его методическое обеспечение

| № п/п | Раздел (тема) курса | Виды деятельности | | | Учебно-методические материалы | Формы контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>) |
|--|--|-------------------|-------|-------|---|--|
| | | лек | № лаб | № пр. | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)</i> | | | | | | |
| 1. | Ознакомление с техникой рукопашного боя | | | | У- 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11 МУ-1,2,3 | Контрольные нормативы, зачет. |
| 2. | Ознакомление с техникой дзюдо и самбо. | | | | У- 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11 МУ-1,2,3 | Контрольные нормативы, зачет. |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)</i> | | | | | | |
| 3. | Ознакомление с техникой действий в футболе | | | | У-1, 2, 5, 6 МУ-1,2,3 | Контрольные нормативы, зачет. |
| 4. | Ознакомление с техникой действий в волейболе | | | | У-1, 2 МУ-1,2,3 | Контрольные нормативы, зачет. |
| 5. | Ознакомление с техникой действий баскетболу | | | | У-1, 2 МУ-1,2,3 | Контрольные нормативы, зачет. |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</i> | | | | | | |
| 6. | Ознакомление с техникой действий в беге на различные дистанции | | | | У-1, 2 МУ-1,2,3 | Контрольные нормативы, зачет. |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|-----------------------|-------------------------------|
| 7. | Ознакомление с техникой действий в беге на лыжах. | | | | У-1, 2 МУ-1,2,3 | Контрольные нормативы, зачет. |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</i> | | | | | | |
| 8. | Ознакомление с техникой действий в плавании различными стилями. | | | | У-1, 2, 7 МУ-1,2,3 | Контрольные нормативы, зачет. |

4.1 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 - Самостоятельная работа студентов

| № Раздела (темы) | Наименование раздела (темы) дисциплины | Срок выполнения | Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час |
|--|---|--------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)</i> | | | |
| 1. | Ознакомление с техникой рукопашного боя | 1-2 семестр | 324 |
| 2. | Ознакомление с техникой дзюдо и самбо. | 1-2 семестр | 324 |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)</i> | | | |
| 3. | Ознакомление с техникой действий в футболе | 1-2 семестр | 324 |
| 4. | Ознакомление с техникой действий в волейболе | 1-2 семестр | 324 |
| 5. | Ознакомление с техникой действий баскетболу | 1-2 семестр | 324 |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</i> | | | |
| 6. | Ознакомление с техникой действий в беге на различные дистанции | 1-2 семестр | 324 |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</i> | | | |
| 7. | Ознакомление с техникой действий в беге на лыжах. | 1-2 семестр | 324 |
| <i>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</i> | | | |
| 8. | Ознакомление с техникой действий в плавании различными стилями. | 1-2 семестр | 324 |

3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием

и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП

и данной РПД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

- путем разработки:
 - методических рекомендаций, пособий по обучению видам спорта.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебно-методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков

Промежуточная аттестация проводится в форме *зачета*. Зачет проводится в форме тестирования (сдача нормативов, представленных в таблицах по разделам подготовки).

**Типовые задания для аттестации
Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)**

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|-----|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Количество бросков за 15 сек | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 2. | Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз) | 30 | 27 | 25 | 22 | 20 | 35 | 33 | 30 | 27 | 25 |
| 3. | Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз) | 25 | 22 | 20 | 17 | 12 | 30 | 28 | 25 | 22 | 20 |
| 4. | Метание медицинбола (девочки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: - левой рукой (м) - правой рукой (м) | 10 15 | 9 14 | 8 13 | 7 12 | 6 11 | 10 15 | 9 14 | 8 13 | 7 12 | 6 11 |
| 5. | Бросание медицинбола (девочки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 6. | Перевероты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 7. | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 8. | Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с) | 22,0 28,0 | 22,5 30,0 | 23,0 32,0 | 23,5 34,0 | 24,0 36,0 | 16,0 24,5 | 16,3 25,00 | 16,6 25,50 | 16,9 26,00 | 17,2 26,5 |
| 9. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 10. | Плавание 50 м (мин,сек) | 54,0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40,00 | 44,00 | 48,00 | 57,00 | б/вр |
| 11. | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 0.15 0.50 | 0.50 1.15 | 1.15 1.50 | 1.50 2.15 | 2.15 | 12,0 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0 |
| 12. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 13. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек) | 18,0 | 18,3 | 19,3 | 20,0 | 21,0 | 23,5 | 25,0 | 26,25 | 27,45 | 28,3 |
| 14. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 15. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 16. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 17. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 19. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

Силовое упражнение для женщин. Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание

ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,

- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;

- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),

- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;

- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Футбол

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|-----|---|---|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Ведение мяча в коридоре (сек.) | 15,5 | 16,5 | 17,5 | 18,5 | 19,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| 2 | Ведение мяча с обводкой (сек.) | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 28,5 | 29,5 | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 |
| 3 | Удары (10) по неподвижному мячу с разбега в цель (кол-во раз) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Жонглирование мячом (кол-во раз) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 5 | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 6 | Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с) | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| | | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,5 |
| 7 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 8 | Плавание 50 м (мин,сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.00 | 44.00 | 48,00 | 57.00 | б/вр |
| 9 | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | | | | | |
| | | | | | | | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| 10 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 11 | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек) | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 | | | | | |
| | | | | | | | 23.5 | 25.0 | 26.25 | 27.45 | 28.3 |
| 12 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 13 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 14 | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 15. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

«Ведение мяча в коридоре».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить коридор из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

«Ведение мяча с обводкой».

Оценка технических навыков ведения мяча на максимальной скорости.

Методика выполнения.

Обозначить линия из 10 фишек, расстояние между ними 1м.

По сигналу ведение мяча между фишками туда и обратно на скорость. Фишки не задевать.

Оценивается скорость ведения мяча.

«Удары серединой подъема по неподвижному мячу с разбега в квадрат».

Оценка технических навыков ударов по неподвижному мячу с разбега и точности попаданий.

Методика выполнения.

На земле (полу) обозначается квадрат 5м х 5м. Расстояние от мяча до квадрата 25 м. Выполнить 10 ударов по мячу с разбега. Мяч должен пролететь по воздуху и приземлиться в квадрате. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

«Жонглирование мячом».

Оценка технических навыков владения мячом.

Методика выполнения

Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

Волейбол

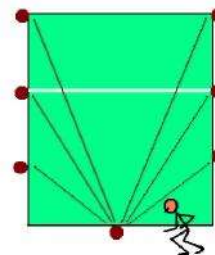
| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|-----|---|---|----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Определения стартовой скорости и ловкости («Елочка», сек.) | 26,5 | 28,5 | 30,5 | 32,5 | 34,5 | 24,5 | 25,5 | 26,5 | 27,5 | 29,5 |
| 2. | Нижняя передача (кол-во раз) | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 3. | Верхняя передача (кол-во раз) | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 4. | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 5. | Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с) | 22,0 28,0 | 22,5 30,0 | 23,0 32,0 | 23,5 34,0 | 24,0 36,0 | 16,0 24,5 | 16,3 25,00 | 16,6 25,50 | 16,9 26,00 | 17,2 26,5 |
| 6. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 7. | Плавание 50 м (мин,сек) | 54,0 | 1,03 | 1,14 | 1,24 | б/вр | 40,00 | 44,00 | 48,00 | 57,00 | б/вр |
| 8. | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 10,15 10,50 | 10,50 11,15 | 11,15 11,50 | 11,50 12,15 | 12,15 | 12,0 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0 |
| 9. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 10. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек) | 18,0 | 18,3 | 19,3 | 20,0 | 21,0 | 23,5 | 25,0 | 26,25 | 27,45 | 28,3 |
| 11. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 13. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 16. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

Тест «Ёлочка».

Тест предназначен для определения стартовой скорости и ловкости, связанной с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Порядок выполнения.

В зале на волейбольной площадке ставятся набивные мячи (7 штук). Занимающийся обязан коснуться всех мячей, возвращаясь, каждый раз к центральному мячу, сначала с одной стороны площадки, начиная с дальнего мяча, затем – с другой. По первому касанию центрального мяча включается секундомер, по последнему касанию центрального мяча – секундомер выключается.

**«Верхняя передача».**

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

«Нижняя передача».

Оценивается количество передач в баскетбольное кольцо с линии штрафных бросков с собственного подбрасывания мяча.

Порядок выполнения.

Выполнить 10 передач сверху двумя руками в баскетбольное кольцо (без отскока от щита). Не наступая на линию штрафных бросков. Оценивается количество попаданий из 10 попыток.

Баскетбол

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|----|---|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо (сек.) | 11,3 | 11,8 | 12,5 | 14,0 | 15,0 | 10,3 | 10,8 | 11,5 | 12,5 | 13,5 |
| 2 | Броски со средней дистанции (кол-во раз) | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| 3 | Штрафные броски (кол-во раз) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 4 | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 5 | Челночный бег 4x20 м (с) | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| | или челночный бег 10x10 м (с) | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,5 |
| 6 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 7 | Плавание 50 м (мин,сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.00 | 44.00 | 48,00 | 57.00 | б/вр |
| 8 | Бег: 2000 м (мин., сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | | | | | |
| | 3000 м (мин., сек.) | | | | | | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| 9 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 10 | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 | | | | | |
| | 5 км (мин., сек) | | | | | | 23.5 | 25.0 | 26.25 | 27.45 | 28.3 |
| 11 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 13 | В висе поднимание ног до касания | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | ния перекладины (кол-во раз) | | | | | | | | | | |
| 14 | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 16. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

«Обводка трапеции с выполнением броска в кольцо»

Тест предназначен для определения технических навыков владения мячом.

Порядок выполнения.

По сигналу от лицевой линии ведение мяча правой рукой, обводка трапеции, с двух шагов выполняется бросок мяча в корзину. После попадания снять мяч, выполнить ведение в обратном направлении левой рукой, выполнить бросок мяча в корзину с двух шагов. Секундомер выключается при попадании мяча в корзину. Попадания обязательны.

«Броски со средней дистанции».

Тест предназначен для определения навыков точного броска со средней дистанции.

Порядок выполнения.

Методика выполнения.

Броски выполняются с произвольно выбранной точки в 4 -5 м от щита одной рукой.

Выполняется 10 бросков

«Штрафные броски»

Тест предназначен для определения навыков точного броска с линии штрафных бросков.

Методика выполнения.

Выполнить 10 бросков с линии штрафных бросков, начиная отсчет с первого попадания. Оценка выставляется по количеству попаданий.

Легкая атлетика

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|-----|--|----------------|------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 15,2 | 15,5 | 16,0 | 16,5 | 17,0 | 13,0 | 13,3 | 13,6 | 14,0 | 14,3 |
| 2. | Бег 200 м (сек) | 28,7 | 29,7 | 31,0 | 32,4 | 33,2 | 25,7 | 26,7 | 28,0 | 29,4 | 30,2 |
| 3. | Бег 400 м (сек) | 1.10 | 1.15 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 57,8 | 1.00 | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| 4. | Бег 800 м (сек) | 2.50 | 3.10 | 3.30 | 3.50 | 4.00 | 2.20 | 2.28 | 2.35 | 2.50 | 3.00 |
| 5. | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 9.15 | 9.50 | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.0 | 11.35 | 12.10 | 12.50 | 13.0 |
| 6. | Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с) | 22.0 | 22.5 | 23.0 | 23.5 | 24.0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17.2 |
| | | 28,0 | 30.0 | 32.0 | 34.0 | 36.0 | 24.5 | 25.00 | 25.50 | 26.00 | 26.5 |
| 7. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 8. | Плавание 50 м (мин,сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.00 | 44.00 | 48,00 | 57.00 | б/вр |
| 9. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 10. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) 5 км (мин., сек) | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 | | | | | |
| | | | | | | | 23.5 | 25.0 | 26.25 | 27.45 | 28.3 |
| 11. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12. | Сгибание и разгибание рук в | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | | | | | |
| 13. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 16. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

Плавание

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|-----|---|---|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Кроль на груди, 50 м | 45,0 | 48,0 | 51,0 | 56,0 | 61,0 | 40,0 | 44,0 | 48,0 | 54,0 | 58,0 |
| 2. | Брасс, 50 м | 62,0 | 65,0 | 69,0 | 71,0 | 75,0 | 55,0 | 60,0 | 66,0 | 70,0 | 75,0 |
| 3. | Спина, 50 м | 57,0 | 59,0 | 64,0 | 68,0 | 70,0 | 52,0 | 54,0 | 56,0 | 58,0 | 60,0 |
| 4. | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 5. | Челночный бег 4x20 м (с) | 22,0 | 22,5 | 23,0 | 23,5 | 24,0 | 16,0 | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17,2 |
| | или челночный бег 10x10 м (с) | 28,0 | 30,0 | 32,0 | 34,0 | 36,0 | 24,5 | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,5 |
| 6. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 7. | Бег: 2000 м (мин., сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | | | | | |
| | 3000 м (мин., сек.) | | | | | | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| 8. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 9. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек) | 18.0 | 18.3 | 19.3 | 20.0 | 21.0 | | | | | |
| | 5 км (мин., сек) | | | | | | 23.5 | 25.0 | 26.25 | 27.45 | 28.3 |
| 10. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 12. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 13. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 15. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

Лыжная подготовка

| № | Тесты | Оценка в очках | | | | | | | | | |
|----|---|----------------|------|------|------|------|---------|-------|-------|-------|------|
| | | Женщины | | | | | Мужчины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Прохождение дистанции классическим ходом (девушки - 3 км, юноши – 5 км, мин., сек.) | 14.3 | 15.3 | 17.0 | 18.3 | 20.3 | 20.4 | 22.00 | 24.20 | 26.00 | 28.3 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 2. | Прохождение дистанции коньковым ходом (девушки - 3 км, юноши – 5 км, мин., сек.) | 14.0 | 15.0 | 16.2 | 18.0 | 20.0 | 19.4 | 21.00 | 23.30 | 25.00 | 27.3 |
| 3. | Бег 100 м (сек) | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 4. | Челночный бег 4x20 м (с) или челночный бег 10x10 м (с) | 22.0 28,0 | 22.5 30.0 | 23.0 32.0 | 23.5 34.0 | 24.0 36.0 | 16,0 24.5 | 16,3 25.00 | 16,6 25.50 | 16,9 26.00 | 17.2 26.5 |
| 5. | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 6. | Плавание 50 м (мин,сек) | 54.0 | 1.03 | 1.14 | 1.24 | б/вр | 40.00 | 44.00 | 48,00 | 57.00 | б/вр |
| 7. | Бег: 2000 м (мин., сек.) 3000 м (мин., сек.) | 10.15 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | | 12.0 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.0 |
| 8. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 | | | | | |
| 9. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | | | | | | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | | | | | | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 12. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов) | | | | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. | Силовое упражнение (кол-во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 14. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. | | | | | | | | | |

5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Таблица 4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

| Форма контроля | Минимальный балл | | Максимальный балл | |
|---|------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| | балл | примечание | балл | примечание |
| Сдача контрольных нормативов по рукопашному бою, дзюдо, самбо | 0 | Низкий уровень подготовленности | 50 | Высокий уровень подготовленности |
| Сдача контрольных нормативов по футболу | 0 | Низкий уровень подготовленности | 50 | Высокий уровень подготовленности |

| | | | | |
|---|----------|---------------------------------|------------|----------------------------------|
| Сдача контрольных нормативов по волейболу | 0 | Низкий уровень подготовленности | 50 | Высокий уровень подготовленности |
| Сдача контрольных нормативов по баскетболу | 0 | Низкий уровень подготовленности | 50 | Высокий уровень подготовленности |
| Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике | 0 | Низкий уровень подготовленности | 50 | Высокий уровень подготовленности |
| Сдача контрольных нормативов по плаванию | 0 | Низкий уровень подготовленности | 50 | Высокий уровень подготовленности |
| Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке | 0 | Низкий уровень подготовленности | 50 | Высокий уровень подготовленности |
| Успеваемость | 0 | | 36 | |
| Посещаемость | 0 | | 14 | |
| Экзамен (зачет) | 0 | | 60 | |
| ИТОГО | 0 | | 100 | |

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

6.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru>

2. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.-160 с. //Режим доступа - <http://b.biblioclub.ru>

6.2 Дополнительная учебная литература

3. Зацепин В.И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

4. Зацепин В.И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

5. Карпова Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

6. Карпова Г.Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. Г.Г.Карпова, А.Н.Болтенков, О.М.Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

7. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

8. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.

9. Хвастунов А.А.. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтояров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

10. Хвастунов А.А.. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтояров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.

6.3 Перечень методических указаний

1. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г.Г. Карпова, О.М.Цуканова- Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.

2. Лыжный спорт. Основы техники и методика обучения [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей /Юго-Западный государственный университет; ЮЗГУ; сост.: Ю.Г. Данилов, Ю.В. Ручкин. – Курск: ЮЗГУ, 2011 – 28 с.

3. Оказание помощи пострадавшим на воде [Электронный ресурс]: методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура»для студентов всех специальностей / Юго-Западный государственный уни-

верситет; сост.: Н.Е.Бахтояров, З.В. Курасбедиани, В.Н.Калюбаев. – Электрон.текстовые дан. (811 КБ). - Курск.: ЮЗГУ, 2015.- 25 с.

4. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П.Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.

6.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры.

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.infosport.ru/press/fkvot - Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка.

www.omsk.edu.ru/schools/sch099/s99/pnn/vis.htm - Из опыта работы «Технология применения соревновательно-игрового метода на уроках физического воспитания для активизации двигательной деятельности учащихся».

www.teoriya.ru - Научный портал «теория.ру». Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». В том числе ссылки на on-line статьи по спортивно ориентированному физическому воспитанию.

8 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)