

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 28.01.2021 00:40:15
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по учебной работе

О.Г. Локтионова

«31» 08. 2020 г.



ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: БАЗОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

Методические рекомендации по подготовке к
практическим занятиям для студентов очной формы обучения
всех специальностей и направлений подготовки

УДК 378.1/796

Составитель: А.А.Хвастунов, И.Н.Бекетов, А.Н.Бекетов,

Рецензент

Доктор педагогических наук, профессор Т.В. Скобликова

(наименование курса)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды: методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям для студентов очной формы обучения всех специальностей и направлений подготовки / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: А.А.Хвастунов, И.Н.Бекетов, А.Н.Бекетов. - Курск, 2020. - 25 с.

Излагаются методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды.

Даются рекомендации относительно общих принципов подготовки к практическим занятиям, дается краткое содержание изучаемого материала, рекомендуемая литература, контрольные вопросы для изучения дисциплины и подготовки к экзамену. Методические рекомендации соответствуют требованиям программы элективным дисциплинам по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды.

Подписано в печать 15.10.18. 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.....	11
4. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков	12
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков	19
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	23
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	24
8. Методические указания для обучающихся по освоению курса.....	24
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	25

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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Базовые физкультурно-спортивные виды являются дисциплиной по выбору вариативной части образовательной программы и изучаются на 1-3 курсах (2-6 семестры).

Практические занятия являются основой обучения студентов. Формирование необходимых знаний, умений и навыков, определяются целью и задачами, достижение которых, необходимо учащимся при осуществлении ими будущей профессиональной деятельности.

Целью практических 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 элективных дисциплин по физической культуре и спорту: «Базовые физкультурно-спортивные виды» являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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, 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 студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- об особенностях двигательного режима и других условий работы;

- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
 - основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;
- использовать методы и средства физической культуры.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- 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 и по укреплению здоровья.

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 трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам	164

учебных занятий) (всего)	
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	163,5
Контроль/экз. (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,5
в том числе:	
зачёт	0,5
зачёт с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

Таблица 2 Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: рукопашный бой</i>		
1.	Обучение технике и тактике действий по рукопашному бою	Изучение техники отдельных приемов рукопашного боя. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактики действий по рукопашному бою	Отработка связок и комбинаций приемов рукопашного боя. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки
3.	Учебно-тренировочная практика по рукопашному бою	Учебно-целевые поединки, спарринги (вольный бой), соревновательные бои по рукопашному бою. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: дзюдо, самбо</i>		
1.	Обучение технике и тактике действий по дзюдо и самбо.	Изучение техники отдельных приемов дзюдо и самбо. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактики действий по дзюдо и самбо	Отработка связок и комбинаций приемов дзюдо и самбо. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий, готовности к непосредственному силовому единоборству в режиме рукопашной схватки
3.	Учебно-тренировочная практика по дзюдо и самбо	Учебно-целевые поединки, спарринги (вольный бой), соревновательные бои по дзюдо и самбо. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физические

		ских качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: футбол</i>		
1.	Обучение технике и тактике действий по футболу	Изучение техники отдельных футбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактики действий по футболу	Отработка связок и комбинаций футбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Учебно-тренировочная практика по футболу	Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: волейбол</i>		
1.	Обучение технике и тактике действий по волейболу	Изучение техники отдельных волейбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу	Отработка связок и комбинаций волейбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Учебно-тренировочная практика по волейболу	Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: баскетбол</i>		
1.	Обучение технике и тактике действий по баскетболу	Изучение техники отдельных баскетбольных приемов. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу	Отработка связок и комбинаций баскетбольных приемов индивидуально и с партнерами. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Учебно-тренировочная практика по баскетболу	Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе тренировочных и соревновательных игр. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном одновременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</i>		

1.	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	Изучение техники отдельных элементов бега на различные дистанции. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции	Комбинирование технических элементов бега в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции	Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</i>		
1.	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.	Изучение техники отдельных элементов лыжной подготовки. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактике действий в беге на лыжах.	Комбинирование технических элементов бега на лыжах в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.	Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</i>		
1.	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.	Изучение техники отдельных элементов в плавании различными стилями. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсолютной силы.
2.	Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями.	Комбинирование технических элементов в плавании различными стилями в различных условиях. Развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей готовность к длительному выполнению двигательных действий.
3.	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.	Комплексное выполнение отработанных технических и тактических действий в ходе занятий, при сдаче контрольных нормативов и в соревновательных условиях. Повышение специальной работоспособности занимающихся, которая выражается в комплексном единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.

Таблица 3 - Методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) курса	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
		лек. час.	№ лаб.	№ пр.		
1	2	3	4	5	6	7
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: рукопашный бой</i>					
1.	Обучение технике и тактике действий по рукопашному бою			1	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по рукопашному бою			2	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика по рукопашному бою			3	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: дзюдо, самбо.</i>					
1.	Обучение технике и тактике действий по дзюдо и самбо			1	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по дзюдо и самбо			2	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика по дзюдо и самбо			3	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: футбол</i>					
1.	Обучение технике и тактике действий по футболу			1	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по футболу			2	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика по футболу			3	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: волейбол</i>					
1.	Обучение технике и тактике действий по волейболу			1	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по волейболу			2	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)

3.	Учебно-тренировочная практика по волейболу			3	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: баскетбол</i>					
1.	Обучение технике и тактике действий по баскетболу			1	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по баскетболу			2	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика по баскетболу			3	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика</i>					
1.	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции			1	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование техники и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистанции			2	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции			3	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка</i>					
1.	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.			1	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование техники и тактике действий в беге на лыжах.			2	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.			3	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание</i>					
1.	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.			1	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование техники и тактике действий в плавании различными стилями.			2	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.			3	У-1-16, МУ-1-4	Тестирование (сдача контрольных нормативов)

практика в плавании различными стилями.				МУ-1-4	контрольных нормативов)
---	--	--	--	--------	-------------------------

Таблица 4. 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</i>			
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	2 семестр	35,9
2.	Футбол	2 семестр	35,9
3.	Волейбол	2 семестр	35,9
4.	Баскетбол	2 семестр	35,9
5.	Легкая атлетика	2 семестр	35,9
6.	Лыжная подготовка	2 семестр	35,9
7.	Плавание	2 семестр	35,9
Итого			35,9
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	3 семестр	35,9
2.	Футбол	3 семестр	35,9
3.	Волейбол	3 семестр	35,9
4.	Баскетбол	3 семестр	35,9
	Легкая атлетика	3 семестр	35,9
	Лыжная подготовка	3 семестр	35,9
5.	Плавание	3 семестр	35,9
Итого			35,9
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	4 семестр	35,9
2.	Футбол	4 семестр	35,9
3.	Волейбол	4 семестр	35,9
4.	Баскетбол	4 семестр	35,9
5.	Легкая атлетика	4 семестр	35,9
6.	Лыжная подготовка	4 семестр	35,9
7.	Плавание	4 семестр	35,9
Итого			13,9
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	5 семестр	35,9
2.	Футбол	5 семестр	35,9
3.	Волейбол	5 семестр	35,9
4.	Баскетбол	5 семестр	35,9
5.	Легкая атлетика	5 семестр	35,9
6.	Лыжная подготовка	5 семестр	35,9
7.	Плавание	5 семестр	35,9
Итого			35,9
1.	Единоборства (рукопашный бой, дзюдо, самбо)	6 семестр	19,9
2.	Футбол	6 семестр	19,9
3.	Волейбол	6 семестр	19,9
4.	Баскетбол	6 семестр	19,9
5.	Легкая атлетика	6 семестр	19,9
6.	Лыжная подготовка	6 семестр	19,9
7.	Плавание	6 семестр	19,9
Итого			19,9

Итого	163.5
-------	-------

3 Перечень учебно-методического обеспечения

Студенты могут при 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 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 организации практических занятий.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и 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 промежуточной 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 (девушки – 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 (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
6.	Перевороты 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	11.15	11.50	12.15	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)	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
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.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
	3000 м (мин., сек.)						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)	18.0	18.3	19.3	20.0	21.0					
	5 км (мин., сек)						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 5 м х 5 м. 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

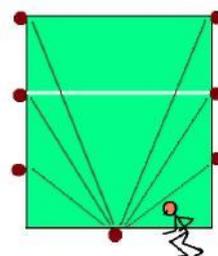
№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Определения стартовой скорости и ловкости («Ёлочка», сек.)	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5
2.	Нижняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
3.	Верхняя передача (кол-во раз)	6	5	3	2	1	6	5	3	2	1
4.	Бег 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)	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 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) 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
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	11,15	11,50	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.									

«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)	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
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 (пере- кладина 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 каса- ния перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
14.	Силовое комплексное упражне- ние (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 под- готовка	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) 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
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150	250	240	230	220	210
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 (пере- кладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4					
9.	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
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 подго- товка	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 (девуш- ки - 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 конь- ковым 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	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
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 (пере- кладина 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 каса- ния перекладины (кол-во раз)						10	7	5	3	2
12.	Силовое комплексное упражне- ние (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 под- готовка	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта.									

5 Методические материалы, определяющие процедуры оцени- вания знаний, умений и навыков

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

- Положение П 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

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

*Задания для контрольной проверки физической подготовленности студен-
тов*

В каждом семестре выполняется 3-5 тестов, включая 3 обязательных теста в каждом втором полугодии. Оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовки определяется по среднему количеству очков набранных во всех тестах при условии выполнения каждого теста не менее чем на одно очко.

Оценка тестов:

Оценка тестов общей физической, спортивно- технической и профессионально-прикладной подго- товленности	Удовле- твори- тельно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
Баллы в таблице БРС (контрольные точки)	6	9	12

Тесты для проверки назначаются по разным физическим качествам: сила, ловкость, быстрота, выносливость и профессионально-прикладная подготовка.

Ежемесячно (4 раза в семестр) формируется оценка работы студента за истекший период работы (проставляется контрольная точка): максимальное количество баллов – 16 из них: за посещаемость – 4 балла (0,5 балла за каждое посещение

занятия) успеваемость (сдача тестов) - 12 баллов. В конце семестра баллы суммируются. Для допуска к сдаче промежуточной аттестации студент обязан набрать не менее 24 баллов (без учета баллов за посещаемость и премиальных баллов) при условии выполнения рабочей программы дисциплины в требуемом объеме. Для зачета необходимо набрать 50 и более баллов.

Для текущего контроля по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов.

Таблица 5 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: карате</i>				
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: шейпинг.</i>				
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: атлетической гимнастика</i>				
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности

Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: пилатес</i>				
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	
<i>Базовые физкультурно-спортивные виды: аэробика</i>				
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №1)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №2)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №3)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Сдача контрольных нормативов (контрольная точка №4)	6	Пороговый уровень подготовленности	12	Высокий уровень подготовленности
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен (зачет)	0		36	
ИТОГО	24		100	

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

6.1. Основная учебная литература

1. Захарова Л. В. Физическая культура [Текст] : учебник / Л.В. Захарова [и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017.– 612 с.– Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioklub.ru>

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

6.2 Дополнительная учебная литература

4. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Э Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010. – 83 с.// Режим доступа - <http://ww.biblioklub.ru/>

5. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

6. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

7. Карпова, Г. Г. Психология развития [Текст]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8. Карпова, Г. Г. Психология развития [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

9. Карпова Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Текст]: учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск, 2019. – 148 с.

10. Карпова Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск, 2019. – 148 с.

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

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

13. 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.

14. Хвастунов, А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс] : учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, Н. Е. Бах-

тояров, А. М. Воропаев, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 147 с.

15. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Текст] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск : ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

16. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск : ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

6.3 Перечень методических указаний

1. 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.

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

3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

4. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2016. - 23 с.

6.4 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

8 Методические указания для обучающихся по освоению курса

Программный учебный материал концентрируется в самостоятельные законченные блоки (циклы), состоящие из типовых учебно-тренировочных занятий различной направленности. За структурную единицу модели физической подготовки принимается макроцикл длительностью четыре месяца, то есть один семестр. В этой связи в каждом году обучения выделяются два самостоятельных макроцикла подготовки. В свою очередь, они состоят из трех мезоциклов (блоков) концентрированной учебно-тренировочной нагрузки. Наглядно модель физической подготовки представлена на рис.1.



Рисунок 1 - Схема макроцикла физической подготовки

На рис.1 в верхних трех блоках обозначены этапы специальной физической подготовки по виду спорта, в средних - соответствующие этапы общей физической подготовки и в нижних – осуществляемый контроль.