Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 27.01.2022 00:31:18
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
«_15_» _____12_____ 2017 г.

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: БАЗОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ

Методические рекомендации по подготовке к
практическим занятиям для студентов очной 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

(наименование курса)

Элективные курсы по физической культуре: 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. Курск, 2017. 25 с.

Излагаются методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям по элективным курсам по физической культуре: 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 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……..……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 Интернеет……...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 курсы по физической культуре: 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 элективного курса по физической культуре «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 трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,5
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,5
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	328
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Контроль/экз (подготовка к экзамену)	0

2. Содержание дисциплины

Таблица 2 Содержание дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
Базовые физкультурно-спортивные виды: рукопашный бой		
1.	Обучение технике и тактике действий по рукопашному бою	Изучение техники отдельных приемов рукопашного боя. Развитие быстроты в спринте, взрывной и абсо-

		лютной 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 единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
Базовые физкультурно-спортивные виды: дзюдо, самбо		
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 единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
Базовые физкультурно-спортивные виды: футбол		
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 единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
Базовые физкультурно-спортивные виды: волейбол		
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 единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
Базовые физкультурно-спортивные виды: баскетбол		
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 единовременном проявлении всех значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий в целом.
Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика		
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 технике 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.
Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка		
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 технике 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.
Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание		
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 технике 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
	Базовые физкультурно-спортивные виды: рукопашный бой					
1.	Обучение технике и тактике действий по рукопашному бою			1	У-1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по рукопашному бою			2	У-1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика по рукопашному бою			3	У-1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	Базовые физкультурно-спортивные виды: дзюдо, самбо.					
1.	Обучение технике и тактике			1	У-1, 2, 3, 4, 8,	Тестирование (сдача

	действий по дзюдо и самбо				9, 10, 11 МУ-1, 3	контрольных норма-тивов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по дзюдо и самбо			2	У-1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
3.	Учебно-тренировочная практика по дзюдо и самбо			3	У-1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
	Базовые физкультурно-спортивные виды: футбол					
1.	Обучение технике и тактике действий по футболу			1	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по фут-болу			2	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
3.	Учебно-тренировочная практика по футболу			3	У-1, 2, 5, 6 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
	Базовые физкультурно-спортивные виды: волейбол					
1.	Обучение технике и тактике действий по волейболу			1	У-1, 2 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по во-лейболу			2	У-1, 2 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
3.	Учебно-тренировочная практика по волейболу			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
	Базовые физкультурно-спортивные виды: баскет-бол					
1.	Обучение технике и тактике действий по баскетболу			1	У-1, 2 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
2.	Совершенствование техники и тактики действий по бас-кетболу			2	У-1, 2 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
3.	Учебно-тренировочная практика по баскетболу			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
	Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика					
1.	Обучение технике и тактике действий в беге на короткие, средние и длинные дистан-ции			1	У-1, 2 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-тивов)
2.	Совершенствование технике и тактике действий в беге на			2	У-1, 2 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных норма-

	короткие, средние и длинные дистанции					тивов)
3.	Учебно-тренировочная практика в беге на короткие, средние и длинные дистанции			3	У-1, 2 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка					
1.	Обучение технике и тактике действий в беге на лыжах.			1	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование технике и тактике действий в беге на лыжах.			2	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика в беге на лыжах.			3	У-1, 2 МУ-1, 2, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
	Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание					
1.	Обучение технике и тактике действий в плавании различными стилями.			1	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
2.	Совершенствование технике и тактике действий в плавании различными стилями.			2	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)
3.	Учебно-тренировочная практика в плавании различными стилями.			3	У-1, 2, 7 МУ-1, 3	Тестирование (сдача контрольных нормативов)

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 забега-	7	6	5	4	3	9	8	7	6	5

	нием за 10 сек. (кол-во раз)										
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 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 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	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3

	раз)										
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 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 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
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

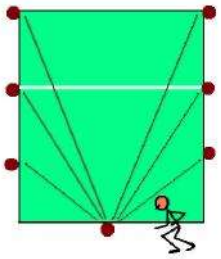
Подбивание мяча (жонглирование) подъемом внутренней, внешней части стопы, пяткой; мяч не должен касаться земли.

Волейбол

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Определения стартовой скоро-	26,5	28,5	30,5	32,5	34,5	24,5	25,5	26,5	27,5	29,5

	сти и ловкости («Елочка», сек.)										
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 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 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	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.									

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 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 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	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 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 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
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 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.									

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 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 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.	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.	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 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 4х20 м (с) или челночный бег 10х10 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	Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых									

	и спортивно-техническая подготовка	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.

Задания для контрольной проверки физической подготовленности студентов

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 подготовленности	***Удовлетворительно***	***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 4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Базовые физкультурно-спортивные виды: рукопашный бой				
Сдача контрольных нормативов по рукопашному бою (контрольная точка №1)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по рукопашному бою (контрольная точка №2)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по рукопашному бою (контрольная точка №3)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по рукопашному бою (контрольная точка №4)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Базовые физкультурно-спортивные виды: дзюдо, самбо.				
Сдача контрольных нормативов по дзюдо, самбо (контрольная точка №1)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по дзюдо, самбо (контрольная точка №2)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по дзюдо, самбо (контрольная точка №3)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по дзюдо, самбо (контрольная точка №4)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Базовые физкультурно-спортивные виды: футбол				
Сдача контрольных нормативов	6	Удовлетворительный	12	Отличный уро-

по футболу (контрольная точка №1)		уровень физической подготовки		вень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по футболу (контрольная точка №2)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по футболу (контрольная точка №3)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по футболу (контрольная точка №4)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Базовые физкультурно-спортивные виды: волейбол				
Сдача контрольных нормативов по волейболу (контрольная точка №1)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по волейболу (контрольная точка №2)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по волейболу (контрольная точка №3)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по волейболу (контрольная точка №4)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Базовые физкультурно-спортивные виды: баскетбол				
Сдача контрольных нормативов по баскетболу (контрольная точка №1)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по баскетболу (контрольная точка №2)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по баскетболу (контрольная точка №3)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по баскетболу (контрольная точка №4)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	

Эзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Базовые физкультурно-спортивные виды: легкая атлетика				
Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (контрольная точка №1)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (контрольная точка №2)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (контрольная точка №3)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (контрольная точка №4)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Базовые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка				
Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке (контрольная точка №1)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке (контрольная точка №2)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке (контрольная точка №3)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке (контрольная точка №4)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Итого	**24**		**48**	
Посещаемость	**0**		**16**	
Экзамен (зачет)	**0**		**36**	
ИТОГО	**24**		**100**	
Базовые физкультурно-спортивные виды: плавание				
Сдача контрольных нормативов по плавание (контрольная точка №1)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по плавание (контрольная точка №2)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
Сдача контрольных нормативов по плавание (контрольная точка	6	Удовлетворительный уровень физической под-	12	Отличный уровень физической

№3)		готовки		подготовки
Сдача контрольных нормативов по плавание (контрольная точка №4)	6	Удовлетворительный уровень физической подготовки	12	Отличный уровень физической подготовки
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. 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. Карпрва 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 университет; 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 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.

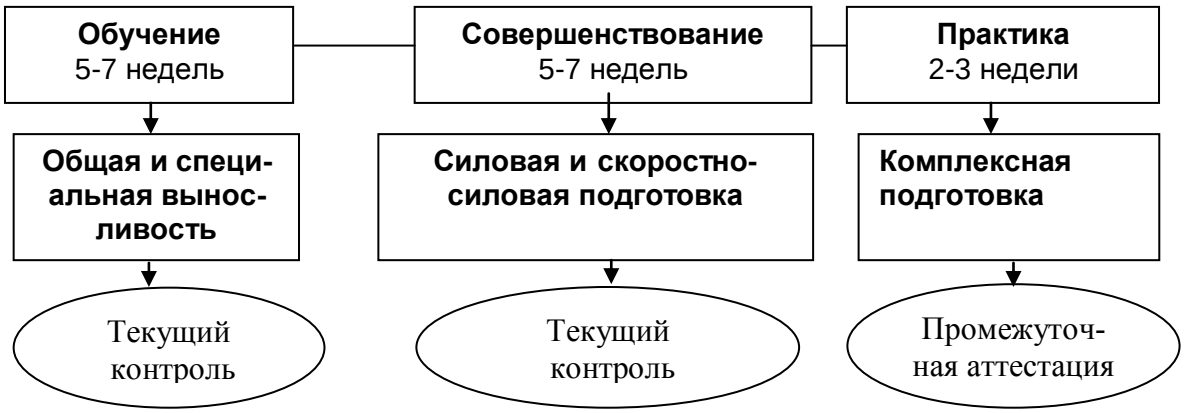


Рисунок 1 - Схема макроцикла физической подготовки

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.

9 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)*