

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Александрович

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета

Дата подписания: 05.06.2026 10:35:02

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa82

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Методические указания
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
для студентов направления подготовки
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Пятигорск 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.
4. Наименование практических занятий.
5. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.
 - 5.1. Перечень основной литературы.
 - 5.2. Перечень дополнительной литературы.
 - 5.3. Перечень методической литературы.
 - 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Основной целью образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

Целью преподавания данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

Основными обобщенными **задачами** дисциплины являются:

- 1) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;
- 2) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- 3) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- 4) физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- 5) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- 6) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к базовой части. Освоение дисциплины осуществляется в 2,3,4,5,6 семестрах.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 ук-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует

		психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем

		организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека
--	--	---

4. Наименование практических занятий

№ темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
	6 семестр		
129	Тема 129. Легкая атлетика. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис	2	
	Итого:	2	

Практическое занятие №129

Тема 129. Легкая атлетика.

Цель: совершенствовать технику бега на длинные дистанции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: технику бега на длинные дистанции.

Уметь: применять технику бега на длинные дистанции.

Владеть: технологиями бега на длинные дистанции.

Формируемые компетенции УК-7.

Перечень практических навыков:

- поддержание высокого каденса (170-180 шагов/мин);
- экономичную технику с минимальным наклоном корпуса;
- расслабление плечевого пояса, мягкое приземление под центр тяжести и умение распределять силы по дистанции (негативный сплит);
- контроль дыхания и техника, снижающая ударную нагрузку.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

Хронокарта занятия

№	Этап занятия	Время
---	--------------	-------

1	Вводная часть	5 мин
2	Подготовительная часть	15 мин
3	Основная часть	60 мин
4	Заключительная часть	10 мин

Основные этапы работы на практическом занятии:

Вводная часть. Построение, приветствие, сообщение задач занятия, отметка присутствующих в журнале.

Подготовительная часть. Ходьба: обычная, на пятках, на носках, с высоким подниманием бедра, приседания. Разминочный бег. Общеразвивающие упражнения.

Основная часть. Техника бега на длинные дистанции. Бег на длинные дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Игра в настольный теннис.

Заключительная часть. Построение. Упражнения на внимание. Подведение итогов занятия.

Задания для контроля:

Базовый уровень. Выполнение физических упражнений с базовой нагрузкой.

Повышенный уровень. Выполнение физических упражнений с повышенной нагрузкой.

Методические рекомендации: во время бега на длинные дистанции стопы ставить параллельно друг другу и по направлению движения. Не разворачивать стопы наружу. Во время отталкивания опорная нога полностью выпрямляется, стопа при этом разгибается, а бедро маховой ноги выносится вверх-вперёд.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1.Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. – [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. Текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

Дополнительная литература:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с.: ил. – ISBN 978-5-4475-5233-6. –[Электронный ресурс]. [URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912)
2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.
3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.
5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

Методическая литература:

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library;
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ;
4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Методические указания
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ»
для студентов направления подготовки
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Пятигорск 2026 г.

Содержание

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
3. Контрольные точки и виды отчетности по ним
4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
6. Список рекомендуемой литературы

1. Введение

Самостоятельная работа студента (СРС) наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. СРС – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Под самостоятельной работой студентов понимается планируемая учебная, учебно-исследовательская, а также научно-исследовательская работа студентов, которая выполняется во внеаудиторное время по инициативе студента или по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» осваивается студентами в течение 326 часов в виде внеаудиторной работы студентов.

Важное значение самостоятельной работы студентов при изучении курса обусловлено наличием большого количества проблемных и дискуссионных вопросов, требующих творческого подхода, широкого использования специальной литературы и ее глубокого осмысления.

2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предусматривает следующие виды: самостоятельное изучение литературы по темам: № 1-129.

Самостоятельная работа – это работа студентов по усвоению обязательной и свободно получаемой информации по самообразованию. Такая форма обучения приобретает в настоящее время актуальность и значимость. Её функцией является обеспечение хорошего качества усвоения знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций студентами по изучаемой дисциплине. В качестве форм и методов внеаудиторной работы студентов является самостоятельная работа в библиотеке, конспектирование, работа со специальными словарями и справочниками, расширение понятийно-терминологического аппарата.

Целью подготовки к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины является собеседование с преподавателем по темам теоретического материала. Задачами при подготовке к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины – конспектирование студентом тем дисциплины.

Формируемые компетенции данными видами деятельности:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для

деятельности	особенностей организма и условий жизнедеятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной

	жизни	деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека
--	-------	--

Критерии оценивания самостоятельной работы – тесты по темам дисциплины приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

3. Контрольные точки и виды отчетности по ним

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата очно-заочной формы обучения.

4. Методические рекомендации по выполнению практических самостоятельных занятий

Для реализации самостоятельной работы по освоению дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации.

4.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы

Теоретическая часть. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данной дисциплине.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения – полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
- перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ).
- обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).
- разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.
- при составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями, которые помогут лучше сориентироваться.
- все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты.
- в работе с научной литературой следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать).

Практическая часть. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 1. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности (если необходимо, проконсультируйтесь с врачом).

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (упражнения на гибкость, массаж или самомассаж, тёплый душ, ванна, сауна).

3. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим правильного питания.
4. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учётом тренированности и переносимости нагрузки.
5. Помните, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.
6. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
7. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
8. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет достичь успехов в избранном виде спорта.
9. Если почувствовали усталость, то на следующих тренировках нужно снизить нагрузку.
10. Если почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем или с врачом.
11. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих друзей, родственников.
12. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.
13. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть. Легкая атлетика. Гимнастика. Занятие по легкой атлетике состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной, заключительной. Длительность подготовительной части занятия от 20 до 30 мин. Цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений. Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, в холодную – увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы. После бега выполняются общеразвивающие упражнения. При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка: 1) разминка проводится сверху вниз путем воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки; потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; 2) подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. 3) в комплекс должны входить упражнения разной направленности, повторять каждое 8-10 раз. Беговые упражнения повторяются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата, занимающихся к предстоящей интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30 – 60 м, по 1-2 серии. Основная часть занятия длится 60-65 мин. В ней решаются задачи обучения легкоатлетическим видам и воспитания физических качеств. На занятии всегда следует

придерживаться чередования упражнений: 1) упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия, 2) упражнения для воспитания быстроты и координационных способностей, 3) упражнения для воспитания выносливости. Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. в этой части урока используется медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления.

Практическая часть. Баскетбол. Выполнять броски мяча с партером или у стены нужно в течение 1-2 часов с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Ловлю мяча производить или с отскока от стены или от партера на уличной площадке или на стадионе. Метание мяча в цель выполнять сначала с близкого расстояния, а затем постепенно увеличивать расстояние до 10-12 метров, выполнять с места и с 3-5 шагов разбега. Броски мяча в корзину необходимо производить на площадке в течение 45-60 минут до максимально доведённых попаданий.

Практическая часть. Волейбол. Выполнять броски и ловлю мяча нужно в течение 30-45 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма. Сгибание и разгибание рук – утром или вечером после 2-3 часов после еды и за 2-3 часа до сна. Бег в медленном темпе желательно выполнять после занятий через 2-2,5 часа после еды. Нижнюю подачу и верхнюю передачу выполнять на площадке с партером или у стены, ОРУ – утром через 20-30 минут после сна и за 1-2 часа до еды или вечером после занятий.

Практическая часть. Футбол. Практическая часть в футболе охватывает тренировочный процесс, направленный на развитие технических навыков (удары, прием мяча, дриблинг, финты), физических качеств (скорость, выносливость, координация) и тактических построений (взаимодействие, схемы, такие как 4-2-3-1 или 4-3-3). Основная задача – реализация технических приемов в игровых ситуациях для достижения победы.

Практическая часть. Бадминтон. Практическая часть в бадминтоне включает освоение базовых технических элементов (хват ракетки, работа ног, стойка), выполнение различных видов подач, ударов (форхенд, бэкхенд, смеш), а также отработку тактики игры в одиночном и парном разрядах. Тренировки включают разминку, упражнения на развитие выносливости и скорости (ОФП).

5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)

5.1. Вид самостоятельной работы студентов: самостоятельное изучение литературы.

Итоговый продукт самостоятельной работы: ответы на вопросы.

Средства и технологии оценки: тестирование.

Базовый уровень

Модуль. Легкая атлетика. Гимнастика.

1. Утренняя гимнастика относится к...:

- а) образовательно-развивающей гимнастике;
- б) оздоровительной гимнастике;
- в) спортивной гимнастике;
- г) производственной.

2. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

3. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

4. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

5. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции:

- а) наклоном головы;
- в) постановкой стопы на дорожку;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук.

6. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед:

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- в) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.

7. Что называют атлетической гимнастикой:

- а) один из методов развития умственной активности;
- б) основное средство развития ловкости;
- в) метод развития скорости;
- г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

Модуль. Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 26×14;
- б) 28×15;
- в) 30×16.

2. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300;
- б) 305;
- в) 310.

3. Вес мяча (г):

- а) 600 – 620;
- б) 650 – 700;
- в) 600 – 650.

4. Во время игры на площадке может находиться (игроков):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

5. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Формен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Д.Нейсмит.

6. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 6;
- б) 6,15;
- в) 6,25.

7. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

8. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

9. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

- а) 1 очко;
- б) 2 очка;
- в) 3 очка.

10. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

11. Какое количество замен разрешается делать во время игры:

- а) максимум 10;
- б) максимум 20;
- в) количество замен не ограничено.

Модуль. Волейбол.

1. Что означает слово волейбол?

- а) рука и мяч;
- б) сетка и мяч;
- в) удар с лёту и мяч;
- г) удар рукой и мяч.

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Джеймс Нейсмит;
- г) Хольгер Нильсен.

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Бразилия;
- б) Куба;
- в) США;
- г) Испания.

4. С чего начинается игра в волейболе?

- а) с подачи;
- б) с передачи;
- в) с подбрасывания арбитром над сеткой;
- г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон.

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока);
- б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока);
- в) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока);
- г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока).

6. Размеры волейбольной площадки:

- а) 18×15;
- б) 18х9;
- в) 17×16.

7. Из 1 зоны игрок в волейболе переходит в...

- а) 7 зону;
- б) 4 зону;
- в) 6 зону.

8. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии:

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков.

Модуль. Футбол.

1. Как называли футбол в России в конце XIX века?

- а) «ножной мяч», «английская игра на воздухе»;
- б) «мертвый мяч»;
- в) «грязная игра».

2. Сколько человек составляют футбольную команду?

- а) 22;
- б) 11;
- в) 15.

3. Как называется футбольный судья?

- а) голкипер;
- б) аутсайдер;
- в) арбитр.

4. Что такое «аут» в футболе?

- а) выход мяча за пределы поля, за боковую линию;

- б) стойка ворот;
- в) футболист в возрасте до восемнадцати с половиной лет.

5. Что означает термин «дубль-ве»?

- а) три защитника и два полузащитника против пяти нападающих;
- б) движение футболиста с мячом в различных направлениях;
- в) тактические средства наступления и обороны.

6. Каковы размеры футбольного поля?

- а) 100-110 х 64-75 м;
- б) 20 х 20 м;
- в) 50 х 50 м.

7. Каковы размеры футбольных ворот?

- а) 9.35 х 7 м;
- б) 7.32 х 2.44 м;
- в) 16 х 16 м.

8. Каков допустимый вес футбольного мяча?

- а) от 396 до 453 г;
- б) от 1 кг и более;
- в) от 500 до 800 г.

Модуль. Бадминтон.

1. До скольких очков играют в бадминтон?

- а) 21;
- б) 20;
- в) 11.

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

- а) 5,18 м х 13,4 м;
- б) 6,18 м х 13,4 м;
- в) 7,18 м х 13,4 м.

4. Когда происходит смена сторон?

- а) по окончании первого гейма;
- б) перед началом третьего гейма;
- в) оба ответа верны.

5. В какой стране зародился бадминтон?

- а) Индия;
- б) Англия;
- в) США.

6. Какая высота сетки в бадминтоне?

- а) 80 см;
- б) 76 см;

в) 78 см.

Повышенный уровень

Модуль. Легкая атлетика. Гимнастика.

1. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...:
 - а) увеличение объема мышц;
 - б) быстрый рост абсолютной силы;
 - в) укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...:
 - а) подвижных и спортивных игр;
 - б) скоростно-силовых упражнений;
 - в) прыжков вверх с места.
3. Какие упражнения считаются развивающими силу:
 - а) подтягивания, отжимания;
 - б) наклоны;
 - в) подвижные игры.
4. Что называют быстротой...:
 - а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
 - б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;
 - в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.
5. Какие упражнения развивают быстроту...:
 - а) бег на длинные дистанции;
 - б) отжимания;
 - в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.
6. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции:
 - а) стартование, разгон, финиширование, старт;
 - б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 - в) набор скорости, финиш;
 - г) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок.
7. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции:
 - а) с низкого старта;
 - б) с высокого старта;
 - в) с хода;
 - г) с опорой на одну руку.
8. Что означает слово «гимнастика»:
 - а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
 - б) популярный вид спорта;
 - в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
 - г) способ поддержания эмоционального здоровья.

Модуль. Баскетбол.

1. Какому виду спорта характерен дрибблинг?
 - а) футбол;
 - б) волейбол;
 - в) баскетбол.
2. Основной вид коммуникации между игроками называется.....:
 - а) пасс;
 - б) крик;
 - в) рукопожатие.
3. В каком виде спорта присутствует движение называемое ловля:
 - а) волейбол;
 - б) баскетбол;
 - в) футбол.
4. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:
 - а) 7;
 - б) 6;
 - в) 5.
5. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:
 - а) овертайм;
 - б) фол;
 - в) аут.
6. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
 - а) 15;
 - б) 20;
 - в) 24.
7. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
 - а) 3 сек.;
 - б) 5 сек.;
 - в) 10 сек.
8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
 - а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
 - б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
 - в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.
9. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
 - а) Может;
 - б) не может;
 - в) назначается переигровка.
10. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
 - а) максимум 10;
 - б) максимум 20;
 - в) количество замен не ограничено.
11. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
 - а) 3 секунды;

- б) 5 секунд;
- в) 8 секунд.

Модуль. Волейбол.

1. В этом виде спорта играют ногами, руками, головой:

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол.

2. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- а) игра ногой;
- б) удар при поддержке партнёра;
- в) 4 удара;
- г) последовательное касание разными частями тела.

3. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- а) 8,5 м;
- б) 10,5 м;
- в) 12,5 м;
- г) 14,5 м.

4. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- а) 2,5 м;
- б) 3 м;
- в) 3,5 м;
- г) 4 м.

5. Каков вес волейбольного мяча?

- а) 260 – 280 г;
- б) 325 – 375 г;
- в) 410 – 450 г;
- г) 425 – 475 г.

6. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- а) 10;
- б) 12;
- в) 14;
- г) 16.

7. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- а) 12;
- б) 16;
- в) 18;
- г) 24.

8. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- а) игра без номеров;
- б) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах;
- в) игра в очках;
- г) игра босиком.

9. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

10. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- а) 3:2;
- б) 3:1;
- в) 3:0;
- г) 4:0.

11. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- а) 15;
- б) 20;
- в) 25;
- г) 30.

12. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- а) 15;
- б) 17;
- в) 20;
- г) 21.

Модуль. Футбол.

1. В какой стране зародился современный футбол?

- а) Италия;
- б) Бразилия;
- в) Англия;
- г) Германия.

2. Сколько замен разрешено сделать команде в официальном матче (по стандартным правилам 2024 года)?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 5;
- г) 6.

3. Где прошел первый чемпионат мира по футболу?

- а) Франция;
- б) Уругвай;
- в) Бразилия;
- г) Англия.

4. Как называлась средневековая итальянская игра, считающаяся предшественником футбола?

- а) Кила;
- б) Кальчо;
- в) Регби;
- г) Поло.

5. Как называется гол, забитый игроком в ворота своей команды?
а) автомат;
б) автогол;
в) бинго.
6. Что такое «удар в молоко»?
а) удар сильно выше ворот;
б) выход мяча за пределы поля;
в) гол в свои ворота.
7. Как называется штрафной 11-метровый удар?
а) пенальти;
б) прострельный удар;
в) острый пас.
8. Из какого числа каких геометрических фигур состоит поверхность футбольного мяча?
а) 12 пятиугольников и 20 шестиугольников;
б) 6 треугольников и 1 квадрата;
в) 20 квадратов и 7 треугольников.

Модуль. Бадминтон.

1. Как называется мячик для бадминтона?
а) волан;
б) теннисный мячик;
в) шарик.
2. Как должен подающий держать ракетку?
а) выше пояса;
б) ниже пояса;
в) на уровне пояса.
3. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?
а) с правого;
б) с левого;
в) с передней зоны.
4. Есть ли вторая попытка при подачи у бадминтониста?
а) есть;
б) нет;
в) есть, если промахнулся по волану.
5. Основные физические качества бадминтониста?
а) выносливость;
б) гибкость;
в) оба качества.
6. Почему нельзя играть в середину поля?
а) там пол – это лава;
б) очень легко перехватить и можно остаться без ракетки;
в) очень легко перехватить и можно проиграть розыгрыш;
г) для выигрыша нужно двигать соперника как можно шире по углам корта.

7. Вы откинули волан в паре, каким образом вы двигаетесь после откида на корте?
- а) просто уходим с него;
 - б) напарник разберётся;
 - в) расходимся в защиту;
 - г) занимаем позицию один на сетке, второй сзади.

Критерии оценивания компетенций

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 60 до 100 % тестов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 50 и менее % тестов.

5.2. Вид самостоятельной работы студентов: самостоятельное изучение литературы.

Итоговый продукт самостоятельной работы: ответы на вопросы.

Средства и технологии оценки: вопросы для собеседования.

Вопросы для собеседования

Базовый уровень

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха.
2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация сна.
3. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
4. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
7. Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
8. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
10. Методы и средства развития гибкости.
11. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе.
12. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе.
13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
14. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
15. Общая и специальная физическая подготовка. Цели и задачи.
16. Спортивная подготовка. Цели и задачи.
17. Мышечная релаксация и ее значение в жизнедеятельности человека.
18. Определение индивидуальной нагрузки по частоте сердечных сокращений для лиц студенческого возраста.
19. Техника оздоровительной ходьбы и бега.
20. Техника бега на различные дистанции.
21. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация режима питания.

22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация двигательной активности.
23. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
25. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
26. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
27. Двигательная подготовленность.
28. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
30. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
31. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
32. Основы обучения движениям. Первый этап обучения – ознакомление, первичное заучивание.
33. Основы обучения движениям. Второй этап обучения – формирование умения.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
39. Тесты для определения физической подготовленности лиц студенческого возраста.
40. Виды спортивного плавания. Оздоровительное значение плавания на организм человека.

Продвинутый уровень

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Личная гигиена и закаливание.
2. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом.
3. Общие положения воспитания физических качеств.
4. Развитие физических качеств. Воспитание силы.
5. Признаки чрезмерной нагрузки.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
8. Дневник самоконтроля.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
10. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
11. Основы обучения движениям. Третий этап обучения – формирование двигательного навыка.
12. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.
13. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
14. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
15. Правила игры – волейбол.
16. Правила игры – баскетбол.

17. Техника спортивных способов плавания.
18. Развитие плавания в мире в настоящее время.
19. История олимпийского движения.
20. Здоровье и его компоненты.
21. Гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем.
22. Гигиенические основы закаливания. Закаливание водой.
23. Развитие физических качеств. Воспитание выносливости.
24. Развитие физических качеств. Воспитание ловкости.
25. Влияние баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
26. Влияние волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
27. Производственная физическая культура.
28. Производственная физическая культура. Вводная гимнастика.
29. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
30. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
32. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
33. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
34. Тесты для оценки подвижности в суставах.
35. Оздоровительная система физических упражнений. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.
36. Нетрадиционные системы физических упражнений.
37. Современные оздоровительные системы: аэробика.
38. Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика.
39. История развития спортивной игры «Баскетбол».
40. Основные правила соревнований игры «Баскетбол».

Критерии оценивания компетенции:

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

5.3. Вид самостоятельной работы студентов: самостоятельное выполнение упражнений.

Итоговый продукт самостоятельной работы: выполнение тестов физической подготовленности.

Средства и технологии оценки: тестирование физической подготовленности.

Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)
по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Тесты для оценки физической подготовленности студентов 1 курса

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
--------------------------------	--------

	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,4	8,8	9,4	9,5	10,2	11,2
100м (сек)	13,6	13,9	14,6	16,5	17,0	18,3
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	110	100	120	100	100
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	2,00	2,15	2,40
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	-	-	-
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м (сек)	7,50	8,10	8,30	10,50	11,40	12,10
Бег 3000м (сек)	-	-	-	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	210	180	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	40	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	45	35	25	16	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	27	20	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	30	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 ⁰ (кол.повт.)	15	10	7	9	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	12	10	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-10	-5	0	-15	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 1 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Тест Куппера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	35	25	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м)	10	8	6	6	5,5	5
Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	60	55	50	55	50	45
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	45	40	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	22,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	49,0	53,0	58,0
Плавание кролем на спине – 25 м (сек)	26,0	28,0	30,0	35,0	37,0	39,0
Плавание кролем на спине – 50 м (сек)	56,0	58,0	59,0	1.05,0	1.15,0	1.25,0
Плавание брасом – 25 м (сек)	27,0	30,0	35,0	37,0	39,0	41,0
Плавание брасом – 50 м (сек)	54,0	56,0	59,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- передача в цель (кол.) d– 1 м	20	17	15	20	17	15
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	14	12	10	12	10	8
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	30	32	34	32	34	37
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	5	4	3	5	4	3

Тесты для оценки физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,3	8,7	9,43	9,5	10,0	11,2
100м (сек)	13,4	13,8	14,4	16,5	16,8	18,3
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,6	16,0	16,8	17,6
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	27,0	27,5	27,0	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт.).	140	120	100	130	110	100
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	4,40	5,15	5,40
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м (сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,40	13,20	14,30	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	213	185	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	40	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	50	40	30	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	30	23	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт.)	50	40	35	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90° (кол.повт.)	15	10	8	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	14	12	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Купера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800

Поднимание ног до угла 90° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	8	7	6	6,5	5,5	5
Двоеборье: юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	50	45	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	21,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол- многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	25	20	15	25	20	15
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	7	6	4	7	6	4
Волейбол- передача через сетку в парах (кол.)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- передача в цель (кол.)	25	20	15	25	20	15
Баскетбол – броски мяча в кольцо из- под щита за 30 сек. (кол.резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	29	32	34	32	34	36
Баскетбол – ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол.попаданий)	7	5	4	7	5	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

**Тесты для оценки физической подготовленности студентов 3 курса очной формы
обучения**

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,3	8,7	9,42	9,3	10,0	11,0
100м (сек)	13,2	13,8	14,2	16,2	16,6	18,0
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,0	14,6	16,0	16,8	17,4
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	26,8	27,5	27,0	28,0	29,8

Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	120	100	130	120	110
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	-	-	-	4,40	5,05	5,30
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м(сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,35	13,10	14,30	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	190	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	45	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	50	40	30	18	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	30	25	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	35	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90 ⁰ (кол.повт.)	18	13	10	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	14	12	8	10	8	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 3 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Купера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90 ⁰ из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	10	8	6	6,5	6	5

Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	50	45	40
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	20,0	24,0	25,0	28,0	32,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	36,0	42,0	50,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	350	250	300	250	200
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)	35	30	25	35	30	25
Волейбол- передача в цель (кол.)	27	22	20	27	22	20
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	28	32	34	30	34	36
Баскетбол –ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения
при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

БАЛЛЫ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)						
	ДЕВУШКИ						
	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 2 км (мин.)	Поднимай ие туловища из положе ния лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	Наклон вперед из положе ния стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивно го снаряда весом 500г (м)
20	16,5	10.30	47	16	195	1.10	21
19	16,7	10.40	46	15-14	192	1.12	20
18	16,8	11.50	44	13	188	1.14	19

17	16,9	11.00	42	12	184	1.16	18
16	17,0	11.15	40	11	180	1.18	17
15	17,2	11.20	38	-	178	1.20	-
14	17,3	11.25	36	10	176	1.22	16
13	17,4	11.30	35	9	173	1.23	15
12	17,5	11.35	34	8	170	1.24	14
11	17,6	11.45	32	6	168	1.28	12
10	17,7	11.55	30	4	166	1.32	-
9	17,8	12.05	28	2	164	1.36	10
8	17,9	12.15	26	1	162	1.40	-
7	18,0	12.25	24	0	160	1.44	9
6	18,1	12.35	22	-1	158	1.48	-
5	18,2	12.45	20	-2	156	1.52	8
4	18,3	12.55	18	-3	154	1.56	-
3	18,4	13.05	16	-4	152	2.00	7
2	18,5	13.15	14	-5	150	2.04	-
1	18,6	13.25	12	-6	148	2.08	6

БАЛЛЫ	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)						
	ЮНОШИ						
	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 3 км (мин.)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)
20	13,5	12.30	13	13	240	0.42	37
19	13,9	12.45	12	12	238	0.43	36,5
18	14,2	13.00	11	11	236	0.44	36
17	14,5	13.15	-	9	233	0.46	35,5
16	14,8	13.30	10	7	230	0.48	35
15	-	13.40	-	-	227	0.50	34,5
14	14,9	13.50	-	-	225	0.52	34
13	15,0	13.55	-	-	220	0.53	-
12	15,1	14.00	9	6	215	0.54	33,5
11	15,2	14.15	8	4	214	0.58	32
10	15,3	14.30	7	2	213	1.00	30
9	15,4	14.45	6	0	212	1.04	28
8	15,5	15.00	5	-1	211	1.08	26
7	15,6	15.15	4	-2	210	1.12	24
6	15,7	15.30	3	-3	209	1.16	22
5	15,8	15.45	2	-4	208	1.20	20

4	15,9	16.00	1	-5	207	1.24	18
3	16,0	16.15	-	-6	206	1.28	16
2	16,1	16.30	-	-7	205	1.32	14
1	16,2	16.45	-	-8	204	1.36	12

Критерии оценивания компетенций

Оценка зачтено выставляется студенту, если выполняет тесты спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку.

Оценка не зачтено выставляется студенту, студент не выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку по разделам пройденной программы.

6. Список рекомендуемой литературы

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1.1. Перечень основной литературы:

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>

6.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.

3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.

5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.

6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.

7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.

8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library.
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ.
4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».