

 <p>СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ</p>	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ в г. Анапе Краснодарского края

Кафедра управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы
студентов по дисциплине

**Б1.В.ДВ.10.01 Элективные дисциплины по физической
культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры**

38.03.01 Экономика

Уровень подготовки – бакалавриат

Форма обучения – очная/заочная

Содержание

Введение.....	3
Содержание практических занятий.....	5
Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине (специально-тренировочный модуль).....	9
Методические указания к написанию докладов.....	12
Доклад. Примерные темы.....	12
Требования к оформлению доклада.....	12
Тестовые задания для совершенствования изученной техники выполнения упражнений по различным видам спорта и сдачи зачета по дисциплине.....	15
Тематика контрольных работ (для студентов заочной формы обучения).....	20
Примерные вопросы для целей тестирования по дисциплине.....	23
Примерные вопросы к зачету.....	29
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	30

Введение

1. Цели освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи: формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, 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.

Основной задачей физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня вуза является создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся. Решение указанной задачи возможно при полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект каждого мероприятия. Организация каждого физкультурно-оздоровительного мероприятия должна сопровождаться строгим выполнением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма от 06.10.2014 № 61.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК- 8). В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Основным принципом проведения практических занятий по «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Практические и семинарские занятия учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры» для более детальной проработки сложных тем учебного курса. Они помогают понять теоретический материал, увидеть возможность его применения для решения конкретных практических проблем и ситуаций, возникающих в работе экономистов и сформировать следующие компетенции:

ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Подготовка к промежуточной аттестации (зачету). Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень теоретических знаний и навыков, развитие основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений и навыков. Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся в основном отделении, является: прохождение медицинского осмотра; регулярное посещение учебных занятий; выполнение обязательных (федеральный компонент) и дополнительных (кафедральных) нормативов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке.

Учащиеся в специальном учебном отделении, выполнившие учебную программу, в каждом семестре так же сдают зачет по физической культуре. Для оценки успеваемости

обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья используются функциональные пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности обучающихся. Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося.

Инвалиды и обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который проводится в форме лекций и бесед, а также самостоятельно изучают специальную литературу. В конце семестра они сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и пишут доклад.

Обучающейся, завершивший курс по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры», должен обнаружить теоретические знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно».

Практические внеучебные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;
- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;
- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;
- занятия в спортивных секциях организуются не целью повышения спортивной квалификации тех студентов, для которых содержание, объём, и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в группах учебных отделений не могут обеспечить дальнейшего роста их спортивных результатов.

Содержание практических занятий

Тема 1. Легкая атлетика

Цель: Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания

Учебно-тренировочный подраздел. Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

Прыжки. Техника специальных упражнений для прыжков е высоту и длину. Прыжки с место в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию технике метания мяча, гранаты и толканию ядро.

Тема 2. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)

Цель: научить технике и тактике игры в нападении и защите, технике ведения мяча (футбол, баскетбол), технике приема мяча (волейбол), баскетбол, технике подачи (волейбол), технике передачи (футбол, баскетбол).(ОК-8).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. *Учебно-тренировочный раздел.*

Перечень изучаемых элементов содержания:

БАСКЕТБОЛ. Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной

стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

Ведение мяча: на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт но бросок, финт но проход.

Техника защиты. Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

Командные действия: организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступление, проскальзывание.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты.

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Подвижные игры с использованием элементов техники игры.

ВОЛЕЙБОЛ.

Перечень изучаемых элементов содержания

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед. Сочетания способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи сверху из глубины площадки.

Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней и верхней прямой подачи в зону нападения; сверху двумя руками, снизу двумя руками, с подачи в зонах 6, 1, 5 и передача в зоны 3,2; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2.

Подача мяча. Верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая.

Нападающий удар через сетку по ходу из зон 4,3,2; в зонах 4,2 с передачей из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

Блокирование: одиночное, групповое в зонах 4,2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Подача на точность в зоны (по заданию). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; при выполнении подач.

Групповые действия. Взаимодействие игроков в передней линии в нападении: взаимодействие игроков в задней линии при приеме мяча с подач, взаимодействие игроков зон 6,5,1 с зоной 3, взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1,5 с зоной 2 (при приеме от передачи подач).

Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием подач: первая в зону 3, вторая передача в зоны 4,2 стоя лицом в сторону передач. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Выбор места при приеме подач. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 1,3. Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действиях соперников.

Групповые действия. Взаимодействия игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 6; игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4,2 при приеме, подаче и передаче (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Упражнения: для привития навыков быстроты ответных действий; для развития качеств, необходимых при приеме и передачах мяча; для развития качеств, необходимых при подаче мяча, выполнении нападающих ударов, при блокировании. Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры, направленные на развитие специальной физической подготовки волейболиста.

ФУТБОЛ.

Перечень изучаемых элементов содержания

Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.

Техника владения мячом. Удары по мячу ногами; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полулета.

Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.

Способы остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.

Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема.

Обучение финтам. Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».

Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.

Обучение вбрасыванию мяча.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетающих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине (специально-тренировочный модуль)

Легкая атлетика

Цель: Советствовать технику бега, на короткие и длинные дистанции, технику выполнения специальных беговых упражнений, технику прыжков, технику высокого и низкого старта. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания

Учебно-тренировочный подраздел. Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

Прыжки. Техника специальных упражнений для прыжков е высоту и длину. Прыжки с место в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию технике метания мяча, гранаты и толканию ядро.

Футбол

Цель: совершенствовать технику и тактику игры в нападении и защите, технику ведения мяча, технику передачи. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания

Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.

Техника владения мячом. Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полулета.

Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.

Способы остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.

Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема.

Обучение финтам. Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».

Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.

Обучение вбрасыванию мяча.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетающих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

Баскетбол

Цель: совершенствовать технику и тактику игры в нападении и защите, технику ведения мяча, технику передачи. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания:

Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

Ведение мяча: на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт но бросок, финт но проход.

Техника защиты. Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

Командные действия: организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступление, проскальзывание.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты.

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Подвижные игры с использованием элементов техники игры.

Настольный теннис

Цель: совершенствовать технику и тактику игры в нападении и защите, технику ведения мяча, технику передачи. (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания: обучение и совершенствование технике толчка, подрезки, наката, топ-спина, блока, контр-удара. Изучение основных технических приемов, удара слева, удара справа. Изучение удара слева толчком, подача слева толчком, удар справа/слева крученный по высокому и полувысокому мячу, удар слева/справа крученный, наводящий (накат), подача слева/справа крученая, крученая свеча справа/слева.

Шахматы.

Цель: совершенствовать умственные способности студентов средствами физической культуры (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания: Знакомство с Правилами игры, разучивание ходов, разучивание партий. Изучение истории шахмат и разнообразие систем. Игра в шахматы по упрощенным правилам проведения турниров. Проведение турниров и блиц-турниров.

Дартс.

Цель: совершенствовать ловкость, развивать глазомер и умение концентрироваться на цели (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания: история дартс, высота мишени и расстояние до нее, дротик, правила, раунды, правила турниров по дартсу.

Методические указания к написанию докладов

Доклад одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Структура доклада должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (доклад), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;

- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;

- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;

- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме доклада;

- обзор источников;

- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Объем доклада не должен превышать 30 и быть не менее 15 страниц машинописного текста.

Темы докладов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре. Спортивные и подвижные игры»

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:

1. История развития легкой атлетики
2. Легкая атлетика в современной России
3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта
4. Легкая атлетика как средство физического воспитания студентов
5. Техника спортивной ходьбы и бега
6. Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции
7. Техника легкоатлетического бега на средние и длинные дистанции
8. Техника легкоатлетических прыжков
9. Основы техники метания в легкой атлетике
10. Оздоровительный бег и ходьба
11. Профилактика травматизма во время занятий легкой атлетикой

ПО ФУТБОЛУ:

12. История возникновения и развития футбола
13. История советского и российского футбола

14. Правила игры в футбол
15. Тактика игры в футболе
16. Основные тактические приемы атаки в футболе
17. Тактика и техника защиты
18. Развитие скоростно-силовых качеств футболиста
19. Развитие выносливости в футболе
20. Развитие ловкости в футболе
21. Развитие координационных способностей в футболе
22. Особенности судейства в футболе
- ПО БАСКЕТБОЛУ:
23. История развития баскетбола
24. Правила игры в баскетболе
25. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом
26. Техника и тактика защиты в баскетболе
27. Техника и тактика нападения в баскетболе
28. Разновидности баскетбола
29. Освоение техники игры в баскетбол
30. Подвижные игры в совершенствовании техники и тактики баскетбола
31. Освоение техники нападения в баскетболе
32. Освоение техники защиты в баскетболе
- ПО ВОЛЕЙБОЛУ:
33. История возникновения и развития волейбола
34. Общие правила игры в волейбол
35. Тактика и техника нападения в волейболе
36. Тактика и техника защиты в волейболе
37. Развитие скоростно-силовых качеств в волейболе
38. Развитие специальной выносливости в волейболе
39. Развитие ловкости как специального физического качества в волейболе
40. Развитие координационных способностей в волейболе
41. Развитие прыгучести как специального физического качества в волейболе
42. Особенности судейства в волейболе

Требования к написанию доклада

Доклад – это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются:

1. Формирование умений самостоятельной работы с источниками литературы, их систематизация;
2. Развитие навыков логического мышления;
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст доклада должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Доклад должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основная часть, заключение, список используемых источников. В зависимости от тематики доклада к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т. д.

При оценке доклада используются следующие критерии:

1. Новизна реферированного текста:
 - актуальность проблемы и темы;
 - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
 - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы:
 - соответствие плана теме доклада;
 - соответствие содержания теме и плану доклада;
 - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
 - обоснованность способов и методов работы с материалом;
 - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
 - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников:
 - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
 - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению:
 - правильное оформление ссылок на используемую литературу;
 - грамотность и культура изложения;
 - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
 - соблюдение требований к объему доклада;
 - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность:
 - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
 - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
 - литературный стиль.

Критерии оценки:

- соответствие содержания текста выбранной теме;
- наличие четкой и логичной структуры;
- качество аналитической работы, проделанной при написании работы;
- использование адекватных выбранной теме литературных источников;
- самостоятельность, невторичность текста;
- обоснованность сделанных автором работы выводов, соответствие их поставленной цели;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;
- соответствие оформления работы предъявляемым требованиям;
- сдача работы в установленный срок.

Шкалы оценивания:

Оценку «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку «не зачтено» заслуживает студент, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

Тестовые задания для совершенствования изученной техники выполнения упражнений по различным видам спорта и сдачи зачета по дисциплине

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Мужчины

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
1. 4 4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Женщины

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и выпрямление		5	4	3	2	1

	рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)	ж м	15 25	14 20	13 18	12 15	10 12
2.	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ж м	25 30	20 28	15 25	10 22	5 20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж м	180	170 220	160 21	150 200	145 19
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж м	2 км.без учёта времени 3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	ж м	2 км без учёта времени 3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж м	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	ж м	16 12	14 10	12 8	10 6	8 4
8.	Плавание	м ж	10 минут без учёта времени				

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

I к

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж					

II к

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6

2	Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	25	22	20	18	16
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу
I к

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных технически попаданий с 3-х попыток)	М Ж	3	2	1	нет	нет
	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (секунды)	М Ж	15,0 19,0	16,0 20,0	17,0 21,0	18,0 22,0	19,0 23,0

II к

/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	М Ж	9 11	10 12	11 13	12 14	более 12 более14
	Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3

Тестовые задания для совершенствования изученной технике по волейболу.

Вид задания	Отлично	хорошо	Удовлетв.
1.Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
2.Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
3. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
4. Передачи мяча снизу двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
5. .Подача в зоны 1,6,5.	6 раз	4 раз	2 раз
6. Нападающие удары в зоны 1,6,5.	5 раз	3 раз	2 раз

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол.

1. Передачи мяча сверху двумя руками над собой 50раз.
2. Передачи мяча снизу двумя руками над собой 50раз.
3. Передачи мяча сверху двумя руками у стены 100раз.
4. Передачи мяча снизу двумя руками у стены 100раз.
5. Передачи мяча сверху двумя руками в парах 50раз.
6. Передачи мяча снизу двумя руками в парах 50раз.
7. подача мяча по зонам 1.6.5.(20 раз)
8. Нападающий удар через сетку по зонам1.6.5.(20 раз)

Тестовые задания для совершенствования изученной технике по футболу.

Вид задания	Отлично	хорошо	Удовл еств.
1.Набивание мяча ногой.	50 раз	40 раз	30 раз
2. Набивание мяча головой.	30 раз	20 раз	10 раз
3. Передачи мяча в парах в одно касание	50 раз	40 раз	30 раз
4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м.	30 раз	20 раз	12 раз
5. Штрафные удары по воротам из 10ударовс расстояния 20м.	6 раз	4 раз	2 раз

Упражнения для совершенствования техники игры в футбол.

- 1.Набивание мяча ногой 50.
- 2.Набивание мяча головой 50раз.
- 3.Передачи мяча в парах в одно касание 50раз.
- 4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м. 50раз.
5. Штрафные удары по воротам из 10 уд.с расстояния 20м x10раз.
6. Ведение мяча с обводкой предметов расставленных на отрезке 60м.
7. Бег 60 мет. 2-3 серии. Интервал отдыха 1мин.

8. Челночный бег 4х 9. 2-3 раза. Интервал отдыха 1 мин
9. Прыжок в длину с места 10 раз.

Тестовые задания для совершенствования изученной техники по баскетболу.

Вид задания	Отлично	хорошо	Удовлетв.
1.Броски по кольцу.	5х5	4х5	3х5
2. Передача мяча двумя руками из-за спины вперед и ловля его	8 раз	6 раз	4 раз
3. Ведение мяча правой и левой рукой (30 метров)	7 сек	10 сек	15 сек
4.Передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.	70 раз	65 раз	60 раз
5. Штрафные броски по кольцу	5х5	4х5	3х5

Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол:

- 1.Броски по кольцу с разных расстояний.
- 2.Ведение мяча правой и левой руками.
- 3.Передачи мяча в парах от груди 70раз.
- 4.Ведение мяча и бросок по кольцу.
5. Штрафные броски по кольцу
- 6.Бросок мяча по кольцу из-за 6-метровой линии на точность и скорость.
7. Челночный бег 4х9 метров с ведением мяча.
8. Бег на выносливость без учета времени.
9. Бег 50 метров с ускорением.

**Тематика контрольных работ
(для студентов заочной формы обучения)**

1. Методика обучения плаванию.
2. Средства и методы воспитания физических качеств.
3. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
4. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
5. Методика обучения игре в баскетбол.
6. Методика обучения игре в волейбол.
7. Методика обучения игре в футбол.
8. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
9. Организация и методика проведения подвижных игр.
10. Организация соревнований по эстафетному бегу.
11. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
13. Особенности занятий избранным видом спорта.
14. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
15. Основы организации студенческого туризма.
16. Подвижная игра – как вид деятельности (определение), значение подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания. Классификация подвижных игр (варианты, примеры). Характеристика классов подвижных игр, используемых на занятиях в различных звеньях системы физического воспитания.
17. История возникновения подвижных игр. Многообразие подвижных игр и базовые понятия (содержание понятийного аппарата, перечислить и раскрыть).
18. Реализация дидактических принципов при проведении подвижных игр (перечислить и раскрыть содержание). Последовательность действий руководителя подвижной игры (перечислить и раскрыть содержание). Эстафеты. Классификация и значение для практики физического воспитания.
19. Значение подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания. Направленность содержания подвижных игр (педагогической цели). Функции подвижных игр.
20. Значение подвижных игр на занятиях с дошкольниками. Факторы, определяющие выбор подвижной игры. Направленность содержания подвижных игр в занятиях с дошкольниками (педагогические цели и характеристика содержания) и особенности методики проведения.
21. Значение подвижных игр в системе спортивной тренировки. Факторы, определяющие выбор подвижной игры. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях избранном видом спорта.
22. Значение и роль народных (национальных) подвижных игр в практике физического воспитания. Факторы возникновения народных подвижных игр. Особенности методики проведения народных (национальных) подвижных игр.

Тестирование

Тестирование является одним из основных средств формального контроля качества обучения. Это метод, основанный на стандартизированных заданиях, которые позволяют измерить психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки испытуемого.

Тестовый метод контроля качества обучения имеет ряд несомненных преимуществ перед другими педагогическими методами контроля: высокая научная обоснованность теста; технологичность; точность измерений; наличие одинаковых для всех испытуемых правил проведения испытаний и правил интерпретации их результатов; хорошая сочетаемость метода с современными образовательными технологиями. Основные принципы тестирования следующие:

- связь с целями обучения - цели тестирования должны отвечать критериям социальной полезности и значимости, научной корректности и общественной поддержки;
- объективность - использование в педагогических измерениях этого принципа призвано не допустить субъективизма и предвзятости в процессе этих измерений;
- справедливость и гласность - одинаково доброжелательное отношение ко всем обучающимся, открытость всех этапов процесса измерений, своевременность ознакомления обучающихся с результатами измерений;
- систематичность - систематичность тестирований и самопроверок каждого учебного модуля, раздела и каждой темы; важным аспектом данного принципа является требование репрезентативного представления содержания учебного курса в содержании теста;
- гуманность и этичность - тестовые задания и процедура тестирования должны исключать нанесение какого-либо вреда обучающимся, не допускать ущемления их по национальному, этническому, материальному, расовому, территориальному, культурному и другим признакам;

Важнейшим является принцип, в соответствии с которым тесты должны быть построены по методике, обеспечивающей выполнение требований соответствующего государственного образовательного стандарта. К принципам тестирования примыкают принципы построения тестовых заданий, включающие в себя следующие принципы:

- коллегиальная подготовка тестовых заданий - позволяет существенно уменьшить важнейший недостаток индивидуального контроля знаний – его субъективность.
- централизованное накопление тестовых заданий - составленные и отобранные экспертами тестовые задания должны храниться в базе данных системы тестирования, обрабатываться педагогом по соответствующей дисциплине с целью устранения возможных дублирований заданий.
- унификация инструментальных средств подготовки тестовых заданий - образовательные учреждения должны использовать унифицированное программное обеспечение систем тестирования, инвариантное к предметной области.

Методические аспекты контроля знаний включают:

1. Выбор типов и трудности тестовых заданий («что контролировать?»). Набор тестовых заданий должен соответствовать цели контроля на данном этапе учебного процесса. Так на этапе восприятия, осмысления и запоминания оценивается уровень знаний обучающегося о предметной области и понимания основных положений. Способность обучающегося применять полученные знания для решения конкретных задач, требующих проявления познавательной самостоятельности, оценивается как соответствие требуемым навыкам и/или умениям.

2. Планирование процедуры контроля знаний («когда контролировать?»). Учебный процесс принято рассматривать как распределенный во времени процесс формирования требуемых знаний, навыков и умений. Соответственно этому, выделяют следующие четыре этапа контроля знаний.

1. Исходный (предварительный) контроль. Данный контроль проводится непосредственно перед обучением, имея целью оценить начальный уровень знаний обучающегося и соответственно планировать его обучение.

2. Текущий контроль. Осуществляется в ходе обучения и позволяет определить уровень усвоения обучающимся отдельных разделов учебного материала, а затем на этой основе скорректировать дальнейшее изучение предмета.

3. Рубежный контроль. Проводится по завершении определенного этапа обучения и служит цели оценки уровня знаний обучающегося по теме или разделу курса.

Итоговый контроль. Позволяет оценить знания, умения и навыки обучающегося по курсу в целом.

2. Формирование набора адекватных тестовых заданий («как контролировать?»).

Используются следующие формы тестовых заданий:

- цепные задания - задания, в которых правильный ответ на последующее задание зависит от ответа на предыдущее задание;

- тематические задания - совокупность тестовых заданий любой формы, разработанных для контроля знаний обучающихся по одной изученной теме. Задания могут быть цепными и тематическими одновременно, если их цепные свойства имеют место в рамках одной темы;

- текстовые задания - совокупность заданий, созданных для контроля знаний обучающихся конкретного учебного текста, текстовые задания удобны для проверки классификационных знаний;

- ситуационные задания - разрабатываются для проверки знаний и умений обучающихся действовать в практических, экстремальных и других ситуациях, а также для интегрального контроля уровня знаний обучающихся. Каждая из рассмотренных форм тестовых заданий имеет несколько вариантов. Например, возможны задания с выбором одного правильного ответа, с выбором одного наиболее правильного ответа и задания с выбором нескольких правильных ответов. Последний вариант является наиболее предпочтительным.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

– закрытая форма - является наиболее распространенной и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т. п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представляют несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил.

– открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и, графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»).

– установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;

– установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Примерные вопросы для целей тестирования по дисциплине

Вариант 1

1. Можно ли в настольном теннисе касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?

можно

нельзя

можно при защите

можно при попадании

2. По сколько подач производит каждый игрок в настольном теннисе при счете в партии 10:10?

по одной

по две

по пять

неограниченно

3. Защитный удар в настольном теннисе, обычно с верхним вращением и средней линейной скоростью, при котором мяч высоко отскакивает на половине противника, это: срезка

свеча

подставка

4. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?

1876 г.

1900 г.

1904 г.

322 г. до н.э.

5. Подрезка в настольном теннисе – это:

защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением

защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника

защитный удар, имитирующий подрезку по положению ракетки, но на самом деле со слабым верхним вращением

6. В настольном теннисе защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением, это:

подставка

свеча

срезка

7. Можно ли в настольном теннисе касаться мячом сетки во время игры?

можно

нельзя

можно во время подачи

8. Какова высота теннисной сетки?

15,25 см

12,42 см

13,56 см

21,25 см

Вариант 2

1. Что такое атлетическая гимнастика?

комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела,

опорно-двигательного аппарата

соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма

основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств

одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

2. Тренировочные нагрузки характеризуются рядом физиологических показателей.

К физиологическим параметрам относятся:

увеличение ЧСС, ударного объема крови, минутного объема крови

интенсивность и объем, скорость и темп движений, продолжительность, число повторений

увеличение времени отдыха между повторными движениями

объем вдоха и выдоха

3. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а так же их дальнейшее совершенствование обозначается как:

тренировка

методика

педагогическое воздействие

4. Какие виды спорта тренируют дыхание?

ходьба, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде

баскетбол, волейбол, футбол, теннис

тяжёлая атлетика, спортивная гимнастика, гиревой спорт

5. Так называемое «второе дыхание» наступает:

когда кровообращение приспособляется к требованиям работы, начинает поставляться необходимое количество кислорода

когда следует фаза восстановления – оплачивается кислородный долг, возникающий в начале работы

когда дыхание и кровообращение не успевают поставлять к работающим мышцам необходимое количество кислорода

6. Какой принцип координации движений заключается в том, чтобы в организме в момент выполнения движения, которое является основным, всё было подчинено ему:

принцип домино

принцип доминанты

принцип доминирования

7. Какое из перечисленных физических упражнений не относится к движениям ациклического характера:

прыжки

езда на велосипеде

метание

гимнастические элементы

акробатические элементы

поднимание тяжестей

8. Что понимается под выражением «второе дыхание»?

когда дыхание осуществляется и носом, и через рот

когда потребление кислорода повысится до такого уровня, которого требует работа

когда необходимо увеличение потребления кислорода в два раза

Вариант 3

1. Защитный удар в настольном теннисе, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника, это:

подрезка

подставка

срезка

2. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече в настольном теннисе?

один

два

три

неограниченное количество

3. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

удар толчком

подставка

подрезка

накат

4. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

одну

две

пять

неограниченно

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

1828 г.

1900 г.

1926 г.

1948 г.

6. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

3,5м x 1,25м

2,5м x 1м

1,525м x 0,97м

2,74м x 1,525м

7. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда:

один

два

три

четыре

8. До какого счета играется одна партия в настольном теннисе?

15 очков

11 очков

21 очков

40 очков

9. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

может

не может

может, только 1,5 метра сбоку

Вариант 4

1. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:
на кожаной подошве

удобные тапочки

на нескользкой подошве

2. Вход в спортивный зал:
разрешается в спортивной форме

разрешается только в присутствии преподавателя

разрешается в присутствии дежурного

3. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться на «жёсткие ноги»:

стремясь выполнить кувырок или перекат

мягко на носки ступней, пружинисто приседая

4. При выполнении другими учащимися физических упражнений стоять:

на достаточном расстоянии от снаряда не создавая помехи

стоять рядом со снарядом

ходить вокруг снаряда

5. Разрешаются ли произвольные метания:

разрешаются

не разрешаются

разрешаются с соблюдением техники безопасности

6. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо:

резко остановиться и начать отдыхать

перейти на шаг и успокоиться

выполнить несколько прыжков

7. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть:

на кожаной подошве

на подошве исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение

«сланцы»

8. В качестве финишной ленточки используют:

легко рвущиеся ткани

капроновые, нейлоновые нити

красивую шёлковую ленту шириной 5 см.

9. При прыжках в высоту:

выполнять прыжок изучаемым способом

выполнять прыжок «ласточкой»

выполнять прыжок любым способом

10. В местах соскоков со снаряда:

должно быть чисто

должен лежать гимнастический мат

должен сидеть страховщик

Вариант 5

1. При проведении занятий по кроссу:

проводить занятия в лесу

оградить места расположения судейской бригады

оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и финиша

2. При групповом старте на короткие дистанции:

бежать кратчайшим путём

бежать только по своей дорожке

бежать к учителю

3. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:

могут всегда

категорически запрещено

могут по два человека

4. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

по необходимости

по желанию

по разрешению преподавателя

5. Использовать неисправные тренажёры, спортивные снаряды, спортивное оборудование, заниматься на неподготовленных площадках:

можно со страховкой

можно, соблюдая осторожность

нельзя

6. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть: открытыми

заставлены матами или огорожены

обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

7. Где нужно находиться во время упражнения в метании:

на безопасном расстоянии слева

справа от метящего

за спиной

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены:

всегда

в редких случаях

иногда

Вариант 6

1. Для чего в процессе длительных забегов (марафон, бег на 50 км.), заплывов (на дистанцию 10 км.) предусматривается специальное питание растворами сахара, глюкозы, соками и т.п.:

чтобы восполнить израсходованные витаминные запасы организма

чтобы восполнить израсходованные углеводные запасы организма

чтобы восполнить израсходованные запасы белков и жиров

2. Идеальными видами упражнений для улучшения общей физической подготовки для нетренированных и имеющих лишний вес являются: (Отметить лишнее. Более одного правильного ответа).

лыжи

бег

ходьба

спортивные игры

плавание

единоборства

3. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это...

аэробика

фитнес

атлетическая гимнастика

атлетическое единоборство

4. Группы физических упражнений, связанные с тем или иным видом спорта, со стандартностью или нестандартностью движений, делятся по характеру воздействия их на организм на упражнения (движения) _ 1 _ характера и _ 2 _ характера. (Вписать пропущенные слова со строчной буквы):

1 циклического**2 ациклического**

5. Что такое атлетическое единоборство?

комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма

основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств

одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

5. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте:

нет

можно

можно, со страховкой

7. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

можно

можно, соблюдая осторожность

нельзя

8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

с разрешения руководителя

произвольно

с окончанием интереса

Критерии оценки:

- количество правильных ответов

- 1 правильный ответ= 1 балл (за 100-процентный ответ на вопрос)

- при наличии более 1 правильного ответа количество баллов за вопрос

рассчитывается исходя из процентовки правильных ответов на вопрос (например, 50% - 0,5 балла)

- скорость ответа на вариант теста.

Шкалы оценивания теста

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 85 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа не менее 51 %;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа менее чем на 50 % тестовых заданий.

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

Зачет Вопросы к зачету

1. История возникновения и развития подвижных игр.
2. Характеристика понятий в подвижных играх: содержание игры, форма игры, методические особенности игры.
3. Классификация подвижных игр.
4. Игры, как одно из средств обретения психологической готовности к соревнованиям и восстановления организма после тренировок и соревнований.
- 5.
6. Методика организации и проведения подвижных игр.
7. Определение понятий «спортивные» и «подвижные» игры. Отличие подвижных игр от спортивных игр.
8. Основные физические качества человека.
9. Методы воспитания качества силы.
10. Методы воспитания качества быстроты.
11. Методы воспитания качества ловкости.
12. Методы воспитания качества выносливости.
13. Методы воспитания качества гибкости.
14. Зоны мощности физических упражнений.
15. Зоны интенсивности физических упражнений.
16. Место подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
17. Значение подвижных игр в системе спортивной подготовки.
18. Подвижные игры как средство диагностики спортивных способностей, отбора в спорте.
19. Некомандные, переходные и командные подвижные игры. Характеристика, примеры.
20. Эстафеты: определение, классификация, примеры.
21. Особенности использования подвижных игр в тренировке по различным видам подготовки: физической, технической, тактической, интегральной.

Критерии оценки:

- полнота и развернутый ответ на поставленный вопрос.
- доказательно раскрыты основные положения.
- четкость структуры,
- последовательное изложение,
- полное отражение сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений.
- использование научной терминологии.

Шкалы оценивания

Зачтено - вопрос раскрыт полностью, студент продемонстрировал знание и понимание материала, высокий уровень обоснованности суждений, оригинальность мышления, свои суждения излагал логично, четко, понятно, обладает достаточно высоким уровнем речевой культуры, использует в рассуждения специальные термины.

Не зачтено - вопрос раскрыт не полностью, студент продемонстрировал невысокий уровень понимания материала, суждения не обосновывает, демонстрирует скудное мышление, свои суждения излагает сбивчиво, нечетко, уровень речевой культуры невысок, не использует в рассуждения специальные термины.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / Н. Е. Ветков. — Орел, 2016. — 126 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61049.html>
2. Смолин, Ю. В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр : учебное пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю. В. Смолин. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2016. — 56 с. — ISBN 978-5-94839-567-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70459.html>
3. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями: учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>
4. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник/ Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 408 с.
5. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Г.Н. Германов— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элиста, 2017.— 303 с.
6. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды) / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 170 с. — ISBN 978-5-4488-0275-1, 978-5-4497-0054-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83824.html>

Программное обеспечение, Интернет-ресурсы, электронные библиотечные системы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

6. Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
7. Электронные учебники по физической культур: <http://zolkina.gym5cheb.ru/p22aa1.html>