



Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Астраханский государственный технический университет»

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS
по международному стандарту ISO 9001:2015

Методические рекомендации

для практических занятий обучающихся

по дисциплине

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(спортивные игры)»**

Форма обучения

очная

Астрахань

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, формируемых в ходе освоения данной дисциплины

Формы контроля (процедуры оценивания)

Тест - задание, испытание стандартной формы, по результатам выполнения которых можно судить (оценивать) о способностях, знаниях, умениях обучающегося.

Шкалы оценивания

Шкала оценивания выполнения тестовых заданий

Уровень	Описание
Базовый уровень («зачтено»)	студент готов к выполнению тестовых заданий; показывает высокий уровень физической подготовки, ориентируется в материале, владеет терминологией, осознанно применяет теоретические знания
Нулевой уровень («незачтено»)	студент не готов к выполнению тестовых заданий; показывает низкий уровень физической подготовки, не ориентируется в материале, не владеет терминологией

Тема №1 Водное поло

Тесты для определения уровня технической подготовленности

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Плавание 50 м (мин, сек) (муж)	0,42	Без учета			
	Плавание 50 м (мин, сек) (жен)	1,10	Без учета			

Тесты для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Челночный бег 3х10м. (сек) (муж.)	6,8	7,1	7,4	7,7	8,2
	Челночный бег 3х10м. (сек) (жен.)	7,7	7,9	8,4	8,7	9,1
2.	Прыжок в длину с места, см. (муж.)	250	240	230	220	210
	Прыжок в длину с места, см. (жен)	190	180	170	160	150

Тема №2 Минифутбол

Тесты для определения уровня технической подготовленности

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1балл
1	Удары по воротам с 10 метров (кол-во раз из 10 попыток) (муж)	8	6	5	4	2
	Удары по воротам с 10 метров (кол-во раз из 10 попыток) (жен)	7	5	4	3	2

Тесты для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1балл
1.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (муж.)	135	125	115	90	70
	Прыжки через скакалку за 1мин (жен.)	130	120	110	80	50
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин кол-во раз (муж)	70	60	50	40	30
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин кол-во раз (жен)	60	50	40	30	20

Тема №3 Баскетбол

Тесты для определения уровня технической подготовленности

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1балл
1	Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во раз) (муж)	8	6	5	2	1
	Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во раз) (жен)	7	5	4	2	1

Тесты для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Подтягивание, кол.раз (муж)	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа (жен) к/раз	20	15	10	6	4
2	Метание мяча 150 гр (м) (муж)	50	45	41	35	30
	Метание мяча 150 гр (м) (жен)	35	30	27	21	19

Тесты для определения уровня профессионально – прикладной физической подготовки

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3	2 балла	1 балл
---	-------	----------	---------	---	---------	--------

				балла		
1	Определение общей выносливости (степ-тест) (муж)	159	169	179	189	199
	Определение общей выносливости (степ-тест) (жен)	169	179	189	199	209
2	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.) (муж)	120	100	80	70	60
	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.) (жен)	120	100	80	70	60
3	Силовая выносливость (Тест Юхаша) (муж)	233	228	223	218	213
	Силовая выносливость (Тест Юхаша) (жен)	225	220	215	210	205
4	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) (муж)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) (жен)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8

Тема №4 Волейбол

Тесты для определения уровня технической подготовленности

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1балл
1	Верхняя прямая подача из 10 попыток (кол-во раз) (муж)	8	6	5	2	1
	Верхняя прямая подача из 10 попыток (кол-во раз) (жен)	7	5	4	2	1

Тесты для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Бег 100м (сек.) (муж.)	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
	Бег 100м (сек.) (жен.)	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2	Прыжок в длину с разбега (см) (муж)	430	390	380	360	350
	Прыжок в длину с разбега (см) (жен)	320	290	270	250	240

Тесты для определения уровня профессионально – прикладной физической подготовки

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Определение общей выносливости (степ-тест) (муж)	159	169	179	189	199
	Определение общей выносливости (степ-тест) (жен)	169	179	189	199	209
2	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.) (муж)	120	100	80	70	60
	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.) (жен)	120	100	80	70	60
3	Силовая выносливость (Тест Юхаша) (муж)	233	228	223	218	213
	Силовая выносливость (Тест Юхаша) (жен)	225	220	215	210	205
4	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) (муж)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) (жен)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8

Тема №5 Настольный теннис

Тесты для определения уровня технической подготовленности

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту) (муж)	45	40	35	30	25
	Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз в минуту) (жен)	40	35	30	25	15

Тесты для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз (муж.)	35	30	25	20	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке кол-во раз (жен)	18	15	12	10	8

**Тесты для определения уровня профессионально – прикладной физической
подготовки**

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Определение общей выносливости (степ-тест) (муж)	159	169	179	189	199
	Определение общей выносливости (степ-тест) (жен)	169	179	189	199	209
2	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.) (муж)	120	100	80	70	60
	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.) (жен)	120	100	80	70	60
3	Силовая выносливость (Тест Юхаша) (муж)	233	228	223	218	213
	Силовая выносливость (Тест Юхаша) (жен)	225	220	215	210	205
4	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) (муж)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) (жен)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8

Тема №6 Бадминтон

Тесты для определения уровня технической подготовленности

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Укороченный удар: ½ площадки по диагонали 25 х 25 см (кол-во раз из 5 попыток с каждой стороны) (муж)	7	6	5	4	3
	Укороченный удар: ½ площадки по диагонали 25 х 25 см (кол-во раз из 5 попыток с каждой стороны) (жен)	6	5	4	3	2

Тесты для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (муж)	+13	+7	+6	+5	+2

	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (жен)	+16	+11	+8	+6	+4
--	--	-----	-----	----	----	----

Тесты для определения уровня профессионально – прикладной физической подготовки

№	Тесты	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Определение общей выносливости (степ-тест) (муж)	159	169	179	189	199
	Определение общей выносливости (степ-тест) (жен)	169	179	189	199	209
2	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.) (муж)	120	100	80	70	60
	Оценка статического равновесия. Проба Ромберга на полу (сек.) (жен)	120	100	80	70	60
3	Силовая выносливость (Тест Юхаша) (муж)	233	228	223	218	213
	Силовая выносливость (Тест Юхаша) (жен)	225	220	215	210	205
4	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) (муж)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
	Тест на быстроту двигательных реакций Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) (жен)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8

Правила выполнения тестов:

1. Бег 100 метров (сек) – выполняется с высокого старта. По команде «На старт» необходимо занять место на стартовой линии, не пересекая ее, толчковая нога впереди, противоположная рука согнута перед грудью, вторая рука отведена назад, корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. По команде «Марш» необходимо пробежать дистанцию до финишной линии максимально быстро. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Ошибки: во время бега смотреть вперед перед собой, голову не опускать; бежать строго по своей дорожке.

2. Подтягивания на высокой перекладине (количество раз) – выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3. Упражнение на пресс (количество раз) - выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

4. Прыжок в длину с места (см) – выполняется из исходного положения ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Разрешается:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

5. Челночный бег 3х10 метров (сек.) - проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание, возвращается к финишной линии, касается ее рукой – так он выполняет 3 отрезка по 10 метров, преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

6. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (на гимнастической скамейке) (количество раз) - выполняется из исходного положения: упор лежа на полу (гимнастической скамейке), руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (скамейки) (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

8. Плавание 50 м (мин., сек) - проводится в бассейне. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания — произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

8. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) - выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- Подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- Подбородок ниже грифа перекладины;
- Отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

9. Прыжки через скакалку за 1 минуту (количество раз) — выполняется из исходного положения: стоя на двух ногах скакалка сзади. По команде «Марш» испытуемый начинает прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед в течении 1 минуты. Остановки разрешены. Фиксируется количество правильно выполненных прыжков.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- прыжки выполняются поочередно;

- скакалка вращается назад.

10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) – выполняется из исходного положения:

стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

По команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

11. Метание мяча (м) – при проведении испытания по метанию спортивного снаряда используются теннисный мяч весом 50 гр. Испытание можно проводить на любой ровной площадке, в коридор шириной 15 м. Метать можно с места или с разбега способом «через плечо из-за спины», все другие способы запрещены. При выполнении норматива участнику дается 3 попытки, в зачет идет самая удачная из них. Расстояние измеряют от линии метания до того места, где он приземлился.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. испытуемый заступил на линию
2. сделал попытку без команды судьи.
3. снаряд вылетел за пределы 15-метрового коридора.

12. Прыжок в длину с разбега (см) – тестирование выполняется в секторе для прыжков. Прыгуну предоставляется возможность сделать три попытки, при этом в результат идет самая удачная. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного на песке любой частью тела участника.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. испытуемый заступил на линию отталкивания

13. Степ – тест (Гарвардский тест) - Для теста берется степ-платформа высотой 40 см или выбирается подходящая по высоте ступенька.

И в течение 5 минут выполняется обычное поднимание на ступеньку и опускание с нее. Необходимо выполнить четыре движения: поставить правую ногу на ступеньку – раз, подставить к ней левую ногу – два, опустить правую ногу на пол – три, опустить за ней левую ногу на пол – четыре.

Подниматься и опускаться при этом нужно в определенном темпе: 30 подъемов и спусков в минуту. За 5 минут теста необходимо подняться на ступеньку или степ-платформу 150 раз. Столько же раз, соответственно и спуститься.

Далее следует сесть или принять любое другое удобное положение и со второй минуты подсчитать пульс. Пульс измеряется на 2-й, 3-й и 4-й минутах отдыха в течение 30 секунд - начиная со второй минуты восстановления после нагрузки, измеряется количество ударов за 30 сек, далее 30 секунд перерыва и снова измеряется пульс за 30 секунд, и снова перерыв, и снова 30 сек считается пульс. Фиксируется общее количество ЧСС за 3 подсчета.

14. Проба Ромберга (сек) – выполняется из положения стоя на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Фиксируется время без покачивания.

15. Тест Юхаша (количество раз) - Измеряется силовая выносливость больших мышечных групп по 6 упражнениям. Тест длится 5 минут.

Упражнение 1.

В течение 60 с выполняется сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Упражнение 2.

В течение 60 с выполняется поднимая туловище в положение сидя из положения лежа на спине, ноги прямые, руки сцеплены в замок за головой. Фиксируется количество правильно выполненных подъемов.

Упражнение 3.

В течение 60 с из положения: стоя ноги вместе, руки на пояс выполняется отведение ноги в сторону по 30 сек на каждую ногу.

Фиксируется количество движений.

Упражнение 4.

В течение 60 с в исходном положении сед углом сгибание и разгибание ног. Фиксируется количество движений.

Упражнение 5.

В течение 30 с разгибание спины из положения: лежа на животе, руки сцеплены в замок за головой. Фиксируется количество правильно выполненных движений.

Упражнение 6.

В течение 30 с подъем прямых ног из положения: лежа на животе, руки под подбородком. Фиксируется количество правильно выполненных движений.

Оценивается общее количество упражнений.

16. Тест на быстроту двигательных реакций (сек.) - проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 20 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый выполняет прыжки на одной ноге до финишной линии.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» (фальстарт);
- во время прыжков участник поменял ногу;
- во время прыжков участник совершил пробежку.

17. Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во раз) – выполняется из-за линии штрафного броска внутри полукруга, можно использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но должно бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца.

18. Верхняя прямая подача из 10 попыток (кол-во раз) – испытуемый занимает любое место за лицевой линией. Учитывается количество правильно выполненных подач через сетку.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- Заступ лицевой линией;
- Мяч не перелетел через сетку.

19. Попадание в заданную цель мячом с помощью ракетки (кол-во раз) – на противоположной стороне стола чертится мишень 30х30 см. Подающий выполняет 10 подач в мишень, оценивается количество попадания в зону. При касании мячом сетки, выполняется переподача.

20. Удары по воротам с 10 метров (кол-во раз из 10 попыток) – испытуемый выполняет удары по воротам с отметки 10 м сильнейшей ногой, учитывается количество попаданий в ворота из 10 попыток.

21. Укороченный удар: ½ площадки по диагонали 25 х 25 см (кол-во раз из 5 попыток с каждой стороны) – на площадке в углу на пересечении передней линии подачи и средней линии рисуется мишень разметом 25 х 25 см. Испытуемый выполняет по 5 ударов из правого и левого угла площадки по диагонали. Считается количество попаданий воланом в мишень.