



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

Институт рыбного хозяйства, биологии и природопользования

Кафедра Физическое воспитание и спорт

***ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)***

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
для студентов очной формы обучения

АСТРАХАНЬ

Автор:

Старший преподаватель Лакейкина И.А.

Рецензент:

Доцент, к.п.н, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Гладенкова В.П.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивные игры)».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят студентам самостоятельно овладеть профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки.

Описание самостоятельной работы содержит: тему, цели работы, задания, порядок выполнения работы, формы контроля, требования к выполнению и оформлению заданий. Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым вопросам, приведено учебно-методическое и информационное обеспечение.

1. Перечень видов самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Очная форма обучения

Тема (в соответствии с РП)	Вид самостоятельной работы	Форма контроля	СРС		Требования к выполнению заданий
			Аудиторная СРС	Внеаудиторная СРС	
Водное поло	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Тест	Не предусмотрено	+	П.2
Минифутбол	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Тест	Не предусмотрено	+	П.2
Баскетбол	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Тест	Не предусмотрено	+	П.2
Волейбол	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Тест	Не предусмотрено	+	П.2
Настольный теннис	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Тест	Не предусмотрено	+	П.2
Бадминтон	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Тест	Не предусмотрено	+	П.2

2. Тематика и задания самостоятельной работы

ЗАДАНИЯ ПО СРС

Тема №1 Водное поло

Задание 1 – практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

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

Требования к выполнению данного задания:

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Порядок выполнения задания:

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно - структурированный анализ содержания темы;
- изучить обстоятельную характеристику условий выполнения тестирования;
- провести практическую подготовку к тестированию.

Форма контроля –тест

Тема №2 Минифутбол

Задание 1 – практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

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
--	--	----	----	----	----	----

Требования к выполнению данного задания:

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Порядок выполнения задания:

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно - структурированный анализ содержания темы;
- изучить обстоятельную характеристику условий выполнения тестирования;
- провести практическую подготовку к тестированию.

Форма контроля – тест

Тема №3 Баскетбол

Задание 1 – практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

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 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

Требования к выполнению данного задания:

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Порядок выполнения задания:

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно - структурированный анализ содержания темы;
- изучить обстоятельную характеристику условий выполнения тестирования;
- провести практическую подготовку к тестированию.

Форма контроля – тест

Тема №4 Волейбол

Задание 1 – практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

Тесты для определения уровня технической подготовленности

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

Требования к выполнению данного задания:

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Порядок выполнения задания:

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно - структурированный анализ содержания темы;
- изучить обстоятельную характеристику условий выполнения тестирования;
- провести практическую подготовку к тестированию.

Форма контроля – тест

Тема №5 Настольный теннис

Задание 1 – практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

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	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8

	Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек.) (жен)					
--	--	--	--	--	--	--

Требования к выполнению данного задания:

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Порядок выполнения задания:

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно - структурированный анализ содержания темы;
- изучить обстоятельную характеристику условий выполнения тестирования;
- провести практическую подготовку к тестированию.

Форма контроля – тест

Тема №6 Бадминтон

Задание 1 – практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

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	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

Требования к выполнению данного задания:

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Порядок выполнения задания:

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно - структурированный анализ содержания темы;
- изучить обстоятельную характеристику условий выполнения тестирования;
- провести практическую подготовку к тестированию.

Форма контроля – тест

Рекомендуемые источники:

1. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол : учебно-методическое пособие / Л. В. Ерёмина. — Челябинск : ЧГИК, 2018. — 88 с. — ISBN 978-5-94839-660-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/138972>
2. Таран, И. И. Содержание и планирование занятий по спортивным играм : учебно-методическое пособие / И. И. Таран, А. Г. Беляев, М. Н. Поповская. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2021. — 142 с. — ISBN 978-5-00171-798-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/186407>
3. Методика проведения занятий по мини-футболу : учебно-методическое пособие / составители С. Н. Маврин, О. В. Скрынник. — Уссурийск : Приморский ГАТУ, 2016. — 145 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/326690>
4. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол : учебно-методическое пособие / составители Л. К. Федякина [и др.]. — Сочи : СГУ, 2019.

— 30 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147806>

5. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (баскетбол) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, Н. А. Линева [и др.]. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2022. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/339260>

6. Таланцева, В. К. Особенности занятий студентов по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебное пособие / В. К. Таланцева, Т. И. Волкова, Н. В. Алтынова. — Чебоксары : ЧГАУ, 2018. — 188 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139075>

7. Власова, Т. Н. Методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (настольный теннис) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Власова, Т. Н. Козлова, Л. И. Зуб. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2021. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/247523>

8. Методическая разработка (презентация) по дисциплине: «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» Баскетбол. Основные правила игры : учебно-методическое пособие. — Воронеж : ВГАС, 2021. — 17 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/253730>

9. Зухов, А. С. Формирование двигательных навыков и умений в рамках изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Баскетбол) : учебное пособие / А. С. Зухов. — Омск : СиБАДИ, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-00113-218-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338627>

10. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122483.html>

Перечень ресурсов информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Контрольное тестирование <https://sportlife.astu.org>
2. Функциональные пробы <https://sportlife.astu.org>

3. Шкалы оценивания выполнения самостоятельной работы различных форм ее организации

Таблица 1

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

