



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 заочной 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)

Заочная форма обучения

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

2. Тематика и задания самостоятельной работы

ЗАДАНИЯ ПО СРС

Задание 1– практическая подготовка и выполнение контрольных нормативов:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

Задача 2. Выполнить контрольные нормативы

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 Юхаа) (муж)	233	228	223	218	213
	Силовая выносливость (Тест Юхаа) (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;
- выполнить контрольное тестирование.

Форма контроля –тест

Задание 2 – выполнение контрольных работ:

Задача 1. Ознакомиться с последовательностью и правилами выполнения контрольных работ (см. МР для практических занятий).

Задача 2. Выполнить контрольные работы:

Контрольная работа №1 Оценка собственного уровня физической кондиции
Контрольная работа №2 Оценка собственного уровня функционального состояния
Контрольная работа №3 Оценка уровня физического развития по соматометрическим показателям

Требования к выполнению данного задания:

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, методических рекомендаций для практических занятий, 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 контрольной работы;
- выполнить контрольную работу.

Форма контроля – контрольная работа

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 ГАУ, 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/test/3>
2. Контрольная работа №1 <https://sportlife.astu.org/test/1>
3. Контрольная работа №2 <https://sportlife.astu.org/test/2>
4. Контрольная работа №3 <https://sportlife.astu.org/test/5>

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

Шкала оценивания контрольной работы

Продвинутый/ («отлично»)	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
Углубленный уровень/ («хорошо»)	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
Базовый	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;

<i>Уровень/ («удовлетво рительно»)</i>	-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
<i>Нулевой Уровень/ («неудовлет ворительно »)</i>	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.