

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Методические рекомендации

Челябинск
2021

УДК 796. (021)

ББК 75 я 73

Ф 77

Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: методические рекомендации / составитель О.В. Байгужина. – Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2021. – 48 с.

Методические рекомендации представляют общие положения балльно-рейтинговой системы оценивания студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Данный комплект оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов всех направлений подготовки ЮУрГГПУ.

Рецензенты: Э.Ш. Шаяхметова, д-р биол. наук, профессор
И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

© О.В. Байгужина, составление, 2021

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Общие положения балльно-рейтинговой системы оценивания ОПОП студентами по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	7
2. Порядок подсчета индивидуального рейтинг студента.....	8
3. Содержание контрольных упражнений по разделам	
3.1. Волейбол.....	10
3.2. Оздоровительная гимнастика.....	14
3.3. Баскетбол.....	25
3.4. Футбол.....	28
3.5. Лапта.....	29
3.6. Бадминтон.....	32
3.7. Атлетическая гимнастика.....	32
3.8. Скандинавская ходьба.....	34
3.9. Легкая атлетика.....	34
3.10. Физическая подготовленность.....	35
4. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	40
4.1. Таблица норм ГТО для женщины 6 ступень.....	40
4.2. Таблица норм ГТО для мужчин (6 ступень)...	43
5. Темы реферативных работ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются в рамках базовой части Блока 1 программы бакалавриата. Общая трудоемкость дисциплины – 328 академических часов в форме практических занятий. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Для освоения дисциплины необходимы следующие знания, умения, навыки, сформированные в общеобразовательной школе или в других дисциплинах образовательной программы бакалавриата:

1. Знать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, ее роль и значение в современном мире, роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека и профилактике вредных привычек, в ведении здорового образа жизни; знать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

2. Уметь использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Владеть навыками: самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки; страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.

Целью освоения данной дисциплины является достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

Учебный материал программы предусматривает решение основных задач физического воспитания студентов:

- понимание социальной роли физической культуры личности;
- приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;
- приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;
- понимание особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой бакалавриата.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОПОП СТУДЕНТАМИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Целью балльно-рейтинговой системы оценивания (БРС) по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является комплексная оценка качества подготовки студентов при освоении ими ОПОП. Оценивание результатов обучения студентов осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля освоения дисциплины. Баллы, характеризующие индивидуальный рейтинг студента, набираются им в течение семестра за выполнение отдельных видов учебных работ. Количество планируемых форм текущего и промежуточного контроля определяется с учетом трудоемкости дисциплины в зачетных единицах.

Рейтинг выстраивается на основе суммы баллов, набранных студентом по результатам текущего контроля (инвариантная и вариативная части), промежуточной аттестации по дисциплине, и выражается в процентах. Максимальный рейтинг студента по текущему контролю 60%, по промежуточной аттестации – 40%. Рейтинг студента по результатам текущего контроля изменяется в зависимости от дополнительных коэффициентов, которые могут быть «повышающими» или «понижающими».

Если студент набрал 60% и более в ходе контроля и первого этапа промежуточной аттестации, то он может автоматически получить зачет.

2. ПОРЯДОК ПОДСЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РЕЙТИНГА СТУДЕНТА

Показатели и значения повышающего коэффициента

№	Показатели, повышающие коэффициент	Повышающий коэффициент К ₊	Примечание
1	Установление рекорда по отдельным видам в рамках общей физической подготовленности.	от 0,3 до 0,5	В зависимости от уровня (в группе, на курсе, на факультете)
2	Призовое место на соревнованиях	от 0,5 до 0,84	В зависимости от уровня соревнований (в группе, на факультете, в университете, в городе)
3	Судейство соревнований по видам спорта (помощь в судействе)	от 0,1 до 0,5	В зависимости от уровня соревнований (факультетские, внутривузовские, «внешние»)
4	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях («День здоровья», «Кросс наций», «Лыжня России», «Веселые старты» и др.)	от 0,5 до 0,7	-
5	Выполнение дополнительного (нерегламентированного) задания или дополнительного (вариативного) задания	от 0,3 до 0,5	-

Показатели и значения понижающего коэффициента

№	Показатели, понижающие коэффициент	Понижающий коэффициент К	Примечание
1	Отсутствие на занятиях более пяти пропусков без уважительной причины	0,5	отсутствие документа
2	Несвоевременная сдача контрольных упражнений	0,3	согласно расписанию занятий
3	Присутствие на занятии в ненадлежащем внешнем виде	0,3	без спортивной формы и обуви

3. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ

3.1. Волейбол

Нижний прием у стены (или в парах) – в исходном положении, ноги игрока согнуты в коленных и голеностопных суставах, а туловище незначительно наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены. На расстоянии 2–2,5 метров от стены студенту необходимо выполнить набивание волейбольного мяча с нижним приемом. Результат засчитывается за один подход.



Рис. 1. Нижний прием

Нижний прием, кол-во раз	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	6	8	11	14	20
Девушки	5	6	8	12	15

Подачи (верхняя или нижняя) – студент самостоятельно определяет способ подачи. По количеству попаданий мяча в площадку за одну попытку, студенту начисляется соответствующее таблице количество баллов.

Нижняя прямая подача – удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.

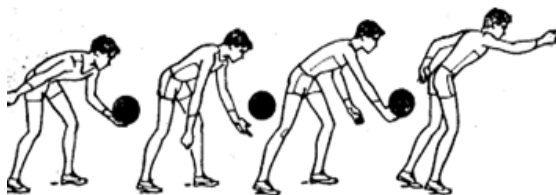


Рис. 2. Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача – удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом не-

сколько впереди себя. Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

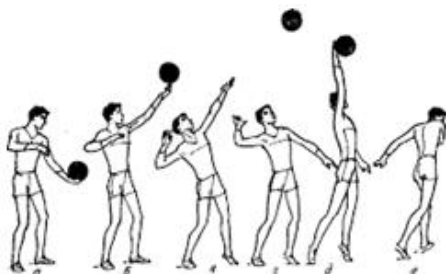


Рис. 3. Верхняя прямая подача

Подачи, кол-во раз	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	1–2	3	4	5	6–7
Девушки					

Передача двумя руками сверху над собой – перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди - стоящую ногу. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш. При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: раз-

гибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно – руки.

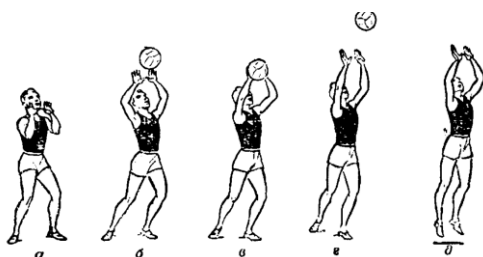


Рис. 4. Передача двумя руками сверху

Подачи, кол-во раз	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	6	8	11	14	20
Девушки	5	6	8	12	15

Передача двумя руками в парах на расстоянии 6–7 м
(кол-во непрерывных передач)

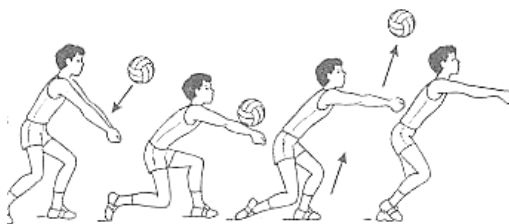


Рис. 5. Передача двумя руками в парах

Передача двумя руками в парах	Баллы				
	1	2	3	4	5
Количество раз, юноши	35	36–39	40–44	45–49	50
Количество раз, девушки	29	30–34	35–39	40–44	45

3.2. Оздоровительная гимнастика

Комплексы общеразвивающих упражнений на 32 счета

<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА СО СКАКАЛКОЙ</p> <p>И.П. – ноги вместе, скакалка впереди</p> <p>1 - шаг пр. в сторону, сложить скакалку в 4 раза, руки вниз-в сторону</p> <p>2 – приставить лев., руки вверх-в сторону</p> <p>3-4 – поворот направо, руки вперед- в стороны</p> <p>5 – полуприсед</p> <p>6 – выпрямиться, руки вверх</p> <p>7-8 – шаг лев.вперед, круг руками назад</p> <p>1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом</p> <p>4 – встать на скакалку, руки в стороны</p>	<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА НА КОВРИКЕ</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – наклон туловища влево, правую руку за голову</p> <p>4 – и.п.</p> <p>5 – наклон туловища назад, руки на пояс</p> <p>6 – руки в стороны</p> <p>7 – руки к плечам</p> <p>8 – и.п.</p> <p>1 – наклон вперед, коснуться пола</p> <p>2 – упор присев</p> <p>3 – упор стоя на коленях</p> <p>4 – правая нога прямая</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5 – поворот туловища вправо в полуприседе 6 – выпрямиться 7 – поворот туловища влево в полуприседе 8 – выпрямиться</p> <p>1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в лев.руке внизу 3 – поворот налево, скакалка в руках вниз-в стороны 4 – приставить пр. ногу, скакалка на плечах 5 – выпад пр. вперед, руки в стороны 6 – наклон к пр., коснуться пола 7 – выпад пр. вперед, руки вверх 8 – приставить пр., руки вниз</p> <p>1 – прыжок ноги врозь, руки вверх- в стороны 2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу 3-4 – 2 прыжка назад на двух ногах 5 – прыжок на пр. назад 6 – прыжок на лев.назад 7-8 – 2 прыжка назад на двух</p>	<p>вверх, левая рука вперед 5 – упор стоя на коленях 6 – упор лёжа 7 – упор лёжа согнув руки 8 – упор лёжа</p> <p>1 – упор стоя на правом колене 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу 3 – упор стоя на коленях 4 – сед на пятках, руки на пояс 5 – наклон туловища назад, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки на пояс 7-8 – 2 хлопка</p> <p>1 – упор стоя на коленях 2 – упор лёжа 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа 7 – упор стоя на коленях 8 – сед на пятках, руки на пояс Встать в исходное положение</p>
КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА	КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА

БЕЗ ПРЕДМЕТА № 2	С ГАНТЕЛЯМИ
И.П. – руки на пояс	И.П. – о.с.
1 – шаг правой в сторону, правую руку за голову	1 – шаг пр. в сторону, руки в стороны
2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью	2 – приставить лев., руки вниз
3 – полуприсед правую на пояс, левую – вперёд	3 – поворот направо, руки к плечам
4 – выпрямиться, руки вниз	4 – приставить лев., пр. рука
5–6 – 2 шага на месте, 2 хлопка	вверх – лев.рука вниз 5 – шаг лев.вперед, руки
7–8 – поворот направо, руки вниз	вперед 6 – приставить пр., лев.рука
1 – выпад правой вперёд, руки за голову	вверх – пр. рука вниз 7 – поворот налево, руки к
2 – выпрямляясь, приставить левую, руки вперёд	плечам 8 – приставить пр., руки
3 – правую руку к плечу	вниз
4 – левая рука в сторону, правая рука вперёд	1 – выпад пр. вперед, руки в
5 – левая рука за голову, правая рука в сторону	стороны 2 – руки вверх
6 – и.п.	3 – руки вперед 4 – приставить лев., руки
7 – правая нога скрестно вперёд, руки за спиной	вниз 5 – шаг лев.в сторону, руки
8 – и.п.	в стороны 6 –выпад на левую, пр. рука
1–2 – поворот налево, руки за голову	к лев.носку 7 – выпрямиться, руки в
3–4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперёд	стороны 8 – приставить лев., руки
5–6 – поворот налево, руки	вниз 1 – присед, руки к плечам

<p>на пояс 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно</p> <p>1 – мах правой ногой в сторону, руки вперёд 2 – и.п. 3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой 4 – и.п. 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз 7-8 – 2 шага на месте</p>	<p>2 – руки вперед, 3 – наклон вперед, руки вниз 4 – и.п. 5 – присед, руки в стороны 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны 7 – присед, руки вперед 8 – и.п.</p> <p>1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед 2 – прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью 3 – прыжок в стойку, лев.вперед – пр. назад, пр. рука вперед 4 – прыжок в стойку, пр. вперед – лев.назад, лев. рука вперед 5 – прыжок ви.п. 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз</p>
<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С МЯЧОМ И.П. – О.С. 1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок 2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок 3 – мяч внизу</p>	<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА С ОБРУЧЕМ И.П. – обруч внизу (хват сверху) 1-2 - приставной шаг вперед, обруч вращением назад на себя 3 – прыжок в стойку ноги врозь, обруч вверх 4 – приставить левую, обруч</p>

<p>4 – ноги вместе, мяч за головой</p> <p>5 – полуприсед, мяч вперёд</p> <p>6 – выпрямиться, мяч на левой руке</p> <p>7 – правая рука за голову</p> <p>8 – и.п.</p>	<p>в правой руке вниз</p> <p>5–6 – поворот направо, обруч сзади</p> <p>7 – выпад пр. в сторону, обруч вправо</p> <p>8 – приставить левую, обруч сзади</p>
<p>1-2 – приставной шаг назад, мяч перед грудью</p> <p>3-4 – поворот направо, мяч вверх</p> <p>5 – согнув руки мяч за головой</p> <p>6 – мяч вперёд</p> <p>7 – бросок мяча вниз с ударом о пол</p> <p>8 – поймав мяч, руки вниз</p>	<p>1 – шаг левой назад через обруч</p> <p>2 – приставить правую</p> <p>3–4 – вращение обруча на туловище, руки в стороны</p> <p>5–6 – поворот налево, снять обруч через верх в левую вниз</p> <p>7 – полуприсед, руки вперед (прокат обруча левой вперед)</p> <p>8 – выпрямиться, обруч в левой внизу</p>
<p>1 – выпад правой назад, мяч перед грудью</p> <p>2 – выпад правой в сторону, мяч на колено</p> <p>3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд</p> <p>4 – выпад левой назад, левая рука к плечу</p> <p>5 – выпрямиться, левую руку на пояс</p> <p>6 – левая рука вперед к мячу</p> <p>7–8 – 2 шага на месте, мяч внизу</p>	<p>1-2 – поворот кругом, передача обруча в правую</p> <p>3–4 – поворот направо, обруч внизу</p> <p>5–6 – вращение обруча на правой руке</p> <p>7 – выпад правой назад, левая на пояс, вращение обруча на правой</p> <p>8 – приставить правую, левая вниз, вращение обруча на правой</p> <p>1 – обруч вниз</p>
<p>1 – бросок мяча вверх, хло-</p>	

<p>пок вниз 2 – поймав мяч, руки вниз 3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч вниз 5-6 – 2 прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью 7-8 – 2 прыжка назад на двух ногах, мяч вниз</p>	<p>2 – обруч на прямых руках вперед (хват снизу) 3-4 – приставной шаг правой вперед в обруч 5-6 – поворот направо 7 – полуприсед, обруч вверх 8 – выпрямиться, обруч вниз</p>
<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 1 И.П. – о.с. 1 – правая вперед на носок, руки за голову 2 – правая в сторону на носок, руки вперед 3 – правая вперед скрестно на носок, руки на пояс 4 – о.с. 5-6 – приставной шаг вперед, руки перед грудью 7-8 – 2 шага на месте</p> <p>1-2 – поворот направо, руки за голову 3-4 – приставной шаг назад, руки вперед 5-6-поворот налево, руки к плечам 7 – наклон вперед, руки в стороны 8 – и.п. 1 – выпад правой в сторону,</p>	<p>КОМПЛЕКС ОРУ НА 32 СЧЕТА БЕЗ ПРЕДМЕТА № 3 И.П. – о.с. 1 – правая нога вперед скрестно, руки вперед скрестно 2 – и.п. 3 – левая назад на носок, руки перед грудью 4 – приставить левую, руки на пояс 5 – полуприсед, руки вперед 6 – наклон вперед, коснуться пола 7 – присед, руки в стороны 8 – и.п.</p> <p>1-2 – приставной шаг вперед, руки за спину 3-4 – поворот кругом, руки перед грудью 5-6 – поворот налево, руки вперед 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз</p>

<p>руки на колени 2 – вернуться в и.п. 3 – выпад левой вперед, руки к плечам 4 – вернуться в и.п. 5 – присед, руки в стороны 6 – вернуться в и.п. 7-8 – 2 хлопка</p> <p>1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс 2 – прыжок в и.п. 3 – прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед 4 – прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 5-6 – 2 прыжка на двух 7-8 – 2 шага на месте, руки вниз</p>	<p>1 – подняться на носки, руки за голову 2 – полуприсед, руки на пояс 3 – присед, руки в стороны 4 – и.п. 5-6 – поворот налево 7-8 – 2 шага на месте</p> <p>1 – выпад правой назад, руки в стороны 2 – и.п. 3 – выпад правой вперед, руки к плечам 4 – и.п. 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс 7 – прыжок в стойку ноги врозь, перед собой 8 – прыжок в и.п.</p>
<p>КОРУ на 32 счета в группе № 1 И.П. – ноги вместе, руки в стороны на плечи партнеру 1-2 – приставной шаг вперед 3 – наклон вперед 4 – выпрямиться, руки вниз 5 – полуприсед, правая вперед на пятку, руки вверх 6 – правая назад на носок, руки вниз 7 – мах правой назад, руки вперед</p>	<p>КОРУ на 32 счета в группе № 2 И.П. – в колонну по одному, руки вниз 1 – полуприсед, правая рука на пояс, левая на плечо передстоящему 2 – правая за голову, левая к плечу 3 – правая в сторону, левая вверх 4 – и.п. 5-6 – поворот направо, взявшись за руки</p>

<p>8 – о.с.</p> <p>1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – правая рука в сторону на плечо партнеру 4 – упор лежа 5 – левая рука вперед 6 – в упоре лежа, поворот туловища влево, левая рука за голову 7 – упор лежа 8 – упор присев</p> <p>1 – прыжок в стойку левая вперед, взявшись за руки, руки вверх 2 – прыжок направо ноги вместе, руки вперед на плечи 3 – выпад левой в сторону, правая рука на пояс 4 – приставить правую, руки вниз 5–6 – поворот направо, взявшись за руки, руки вперед 7 – подняться на носки, руки вверх 8 – о.с.</p> <p>1–2 – поворот кругом 3 – шаг левой вперед, руки к плечам скрестно 4 – шаг правой вперед, руки к плечам</p>	<p>7 – выпад левой назад, руки вперед 8 – приставить левую, руки вниз</p> <p>1–2 – приставной шаг вперед, руки в стороны на плечи друг другу 3 – наклон вперед 4 – выпрямиться 5 – выпад пр. вперед 6 – приставить левую 7–8 – 2 шага на месте, руки вниз</p> <p>1–2 – поворот кругом, взявшись за руки, руки вперед 3 – наклон вперед 4 – выпрямиться 5 – выпад правой вперед 6 – приставить левую 7 – 8 – поворот направо, руки вниз</p> <p>1 – прыжок ноги врозь, руки за голову 2 – прыжок ноги вместе, руки на плечи впередистоящему 3–4 – 2 прыжка вперед 5–6 – 2 шага на месте, хлопок впереди, хлопок сзади 7–8 – поворот налево</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5 - шаг левой вперед, руки вверх 6 - приставить правую, руки на пояс 7-8 - 2 шага на месте, два хлопка</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Критерии оценивания комплекса общеразвивающих упражнений на 32 счета

5 - баллов - демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 - балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 - балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

2 - балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в разминочной части занятия

Общеразвивающие упражнения на месте проводятся в следующей последовательности: потягивающие, для мышц рук и плечевого пояса, туловища, для мышц ног, всего тела и прыжки.

При проведении упражнений на месте студент выбирает место перед группой так, чтобы он видел всю группу и был хорошо виден и услышан каждым студентом в группе. Студент показывает упражнение и начинает выполнять одновременно вместе с группой способом зеркального отражения, стоя лицом или боком к ним.

Выполнение упражнений на месте начинается с исходного положения, которое принимается по команде: «Исходное положение – ПРИНЯТЬ». Затем следует команда «Упражнение, начи-НАЙ». Для окончания выполнения упражнения на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ».

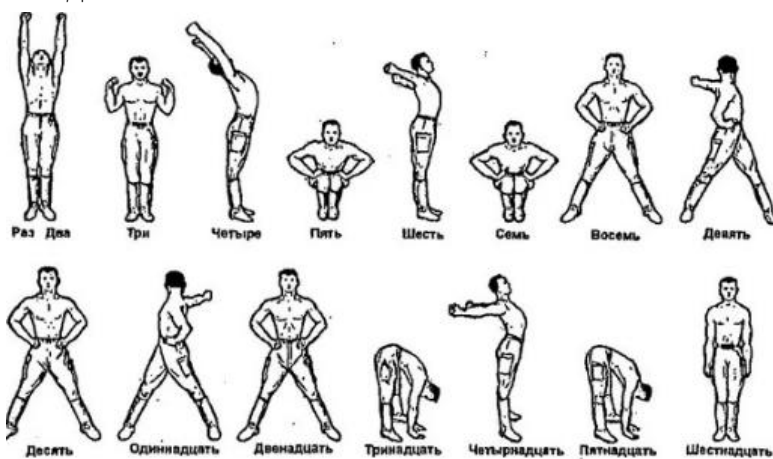


Рис. 6. Примерный комплекс упражнений № 1 в разминочной части

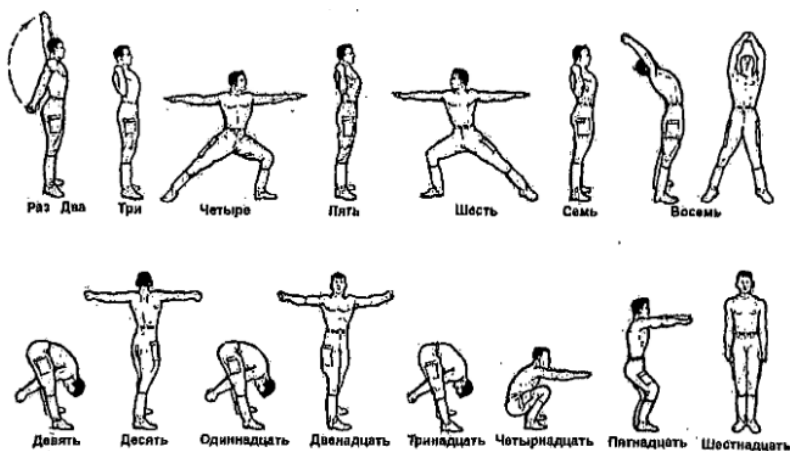


Рис. 7. Примерный комплекс упражнений № 2 в разминочной части

Критерии оценивания комплекса общеразвивающих упражнений в разминочной части занятия

5 балла – комплекс оформлен в соответствии с требованиями гимнастической терминологии и представлен преподавателю накануне проведения занятия. Упражнения составлены грамотно и эффективно. Имеют творческую направленность и обоснованность. При объяснении и показе студент демонстрирует четкость и правильность выполнения. Количество упражнений не менее 12.

4 балла – комплекс оформлен в соответствии с требованиями гимнастической терминологии и представлен преподавателю накануне проведения занятия. Упражнения составлены грамотно и эффективно, имеют оригинальность. При проведении комплекса студент допускает незначительные ошибки в показе и объяснении упражнений

(расслабленные руки, согнутые ноги, нечеткая команда к исполнению и окончанию упражнения). Количество упражнений не менее 12.

3 балл – комплекс общеразвивающих упражнений не был оформлен и представлен преподавателю до начала занятия. Упражнения носят разминочный характер, количество от 8–10. При объяснении и показе студент демонстрирует четкость и правильность выполнения.

3.3. Баскетбол

Штрафной бросок

Данный вид относится к базовым приемам. Мяч фиксируется пальцами на линии груди (при этом стопы можно расположить параллельно друг другу или слегка выдвинуть одну из них), согнутые в локтях руки располагаются у корпуса, ноги с мягкими коленями в полуприседе, спина ровная, голова направлена на самую корзину. Штрафной бросок следует выполнять способом: одной рукой от плеча или двумя руками от груди.

Количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков.

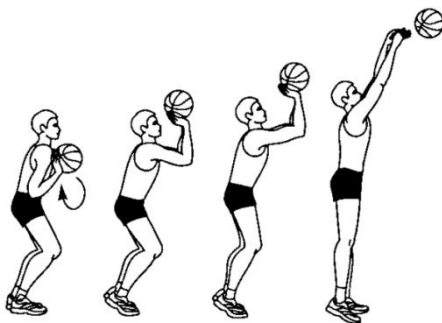


Рис. 8. Бросок двумя руками от груди

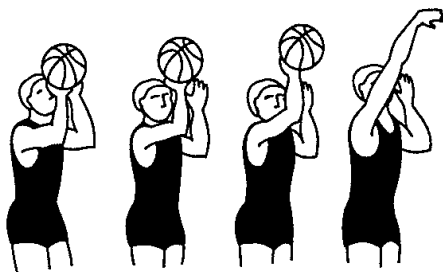


Рис. 9. Бросок двумя руками от плеча

Штрафной бросок из 6 попаданий, количе- ство раз,	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	1	2	3	4	5
Девушки					

«Жонглирование» двумя мячами от груди

Данное упражнение предназначено для оценки техники овладения мячом. В положении стойки баскетболиста выполнить бросок первого мяча двумя руками от груди в стену, после этого сразу выполнить бросок вторым мячом также от груди двумя руками в стену. После удара о стену, мяч должен выполнить отскок от пола, а далее его необходимо поймать и продолжить опять бросок в стену.

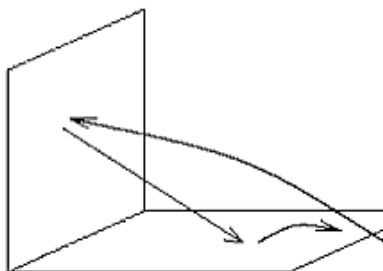


Рис. 10. Схема жонглирования

«Жонглирование» двумя мячами, количество раз	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	30-34	35-39	40-44	45-49	50
Девушки	10-14	15-19	20-24	25-29	30

Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца)

Данное упражнение выполняется на время с обязательным попаданием в оба кольца. Выполнить ведение мяча змейкой («восьмерка») с поочередным ведением правой, левой рукой. Далее выполнить бросок мяча в кольцо. После поймав мяч выполнить ведение мяча по прямой и бросок в противоположное кольцо.

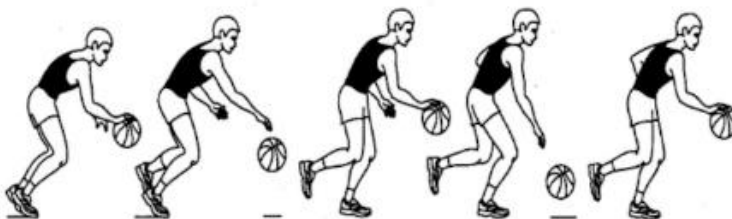


Рис. 11. Техника ведения мяча

Упражнение «восьмерка», сек.	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	27	25	23	21	19
Девушки	32	30	28	26	24

3.4. Футбол

Набивание мяча

Задача данного упражнения – уверенно держать мяч в воздухе на протяжении продолжительного отрезка времени. Выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороны стопы, бедром) и головой в любой последовательности.



Рис. 12. Техника набивания мяча ногой

Набивание мяча, количество раз	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	10-14	15-19	20-24	25-29	30
Девушки	3-5	6-10	11-13	14	15

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам

Упражнение выполняется со средней линии. Обвести «змейкой» четыре стойки и забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

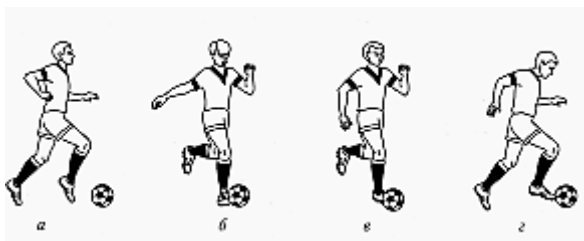


Рис. 13. Ведение мяча ногой

Комплексное упражнение, с.	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
Девушки	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0

3.5. Лопта

Броски мяча в стену

От стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд преподаватель подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Лучшая попытка идет в зачет.

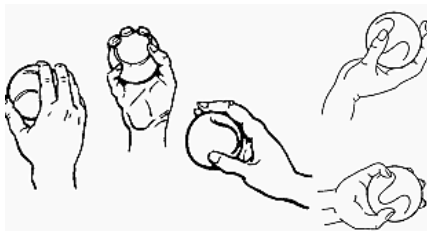


Рис. 14. Техника правильного хвата мяча

Броски мяча, количество раз	Баллы				
	1	2	3	4	5
с 3 метров					
Юноши	26	27-28	29-30	31-32	33
Девушки	22	23-24	25-26	27-28	29
с 6 метров					
Юноши	14	15	16	17	18
Девушки	11	12	13	14	15

Передача и ловля мяча в парах

Упражнение выполняется на расстоянии 10 метров друг от друга, за которыми находятся два участника, по сигналу они начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться в и.п. за линии. Время фиксируется после ловли 10 передачи или количество пойманных передач до потери мяча.



Рис. 15. Схема передачи мяча

Передача мяча, с	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	20,0	19,0	18,5	17,5	16,5
Девушки	22,0	21,0	20,5	19,5	18,5

Подача мяча из-за головы

Игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширину плеч, чуть согнуты в коленях. Руки с битой поднимаются вверх над головой. Удар проходит за счет резкого движения обеих рук. Удобнее всего производить удар по мячу, подброшенному на высоту 50-60 см над головой. Фиксируется количество выполненных попаданий в площадку.



Рис. 16. Схема площадки и места подачи в латте

Подачи	Баллы				
	1	2	3	4	5
Количество раз	1	2	3	4	5

3.6. Бадминтон

Набивание (жонглирование) волана

Упражнение выполняется чередованием открытой и закрытой стороной ракетки. Фиксируется количество раз за одну попытку.

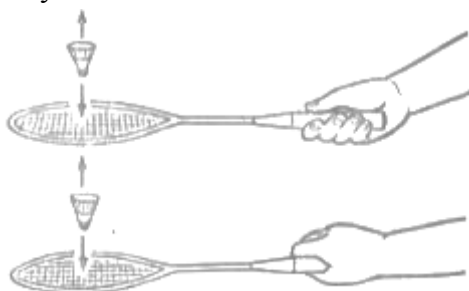


Рис. 17. Техника ударов открытой и закрытой стороной ракетки

Набивание волана	Баллы				
	1	2	3	4	5
Количество раз	25	30	35	40	45

3.7. Атлетическая гимнастика

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

Для выполнения классического жима лежа используется специальная скамья. Она может быть горизонтальной или наклонной. Лежа на скамье, ноги примерно на ширине

плеч. Основной упор делается на пятки. Лопатки максимально сводятся вместе. Плотно прижимаются к скамейке голова, плечи и ягодицы. Небольшой прогиб в пояснице, гриф штанги находится над глазами. Удерживая штангу над грудью на вытянутых руках. Делаем вдох и опускаем штангу вниз таким образом, чтобы она слегка коснулась груди, ориентировочно в районе сосков, затем на выдохе снова поднимаем штангу вверх.

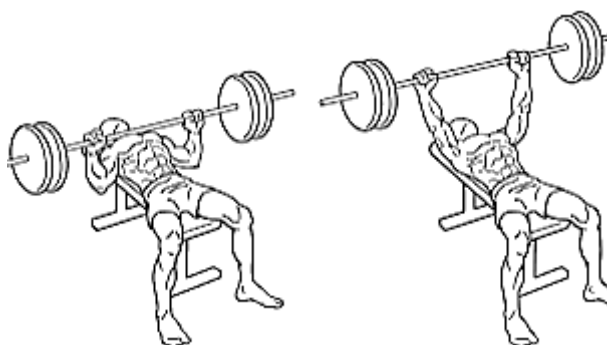


Рис. 18. Техника выполнения жима лежа на скамье

Жим штанги лежа (в % соотношении от собственного веса)	Баллы				
	1	2	3	4	5
девушки					
	20	30	40	45	50
юноши					
1 курс	40	45	50	55	60
2 курс	55	60	65	70	80
3-4 курс	60	65	70	80	100

3.8. Скандинавская ходьба

Выполнение скандинавской ходьбы представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку. Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.



Рис. 19. Техника передвижения в скандинавской ходьбе

Упражнение	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00
Девушки	6,25	6,20	6,10	5,50	5,40

3.9. Легкая атлетика

Лёгкая атлетика включает беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многобо-

рья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

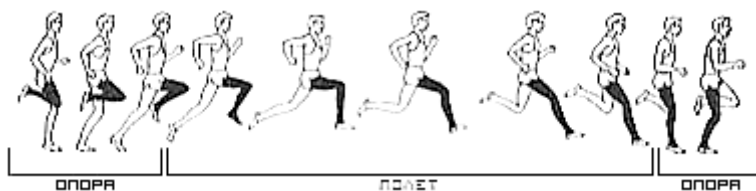


Рис. 20. Техника бега

Упражнение	Баллы				
	1	2	3	4	5
100 м					
Юноши	15,0	14,5	14,2	13,9	13,7
Девушки	19,0	18,6	17,8	16,9	15,9
челночный бег 4*9 м					
Юноши	11,0	10,7	10,2	9,6	9,2
Девушки	11,8	11,6	11,1	10,0	9,6

3.10. Физическая подготовленность

Прыжок в длину с места

Выполняется из неподвижного положения, присесть и с замахом рук вперед вверх выполнить прыжок в длину с места. Упражнение оценивается по дальности прыжка. Запрещается выполнение толчком одной ноги.



Рис. 21. Техника выполнения прыжка в длину

Упражнение	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	185	190	200	210	230
Девушки	130	150	160	170	180

Поднимание туловища из положения лежа

Выполняется лежа на спине, ноги согнуты и закреплены, руки за голову, пальцы в «замок», поднять туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется на время. Фиксируется максимальное количество раз.



Рис. 22. Поднимание туловища из положения лежа

Упражнение	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	38	40	45	50	55

Девушки	20	30	35	40	50
---------	----	----	----	----	----

Прыжки на скакалке на двух ногах

Упражнение выполняется в течение заданного времени с одновременным вращением скакалки вперед.



Рис. 23. Техника выполнения прыжков на скакалке

Упражнение, кол-во раз	Баллы				
	1	2	3	4	5
за 30 сек.					
Юноши Девушки	50	55	60	70	75
за 1 мин					
Юноши Девушки	110	115	125	136	145

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лёжа (упор лежа с колен); голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

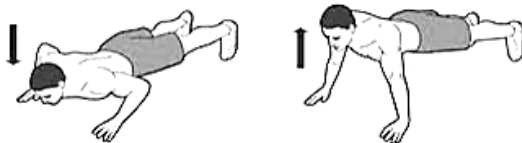


Рис. 24. Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа

Упражнение, кол-во раз	Баллы				
	1	2	3	4	5
в упоре лежа					
Девушки	2	4	5	7	10
в упоре лежа с колен					
Девушки	10	15	21	31	41

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений рывком махом.



Рис. 25. Техника выполнения подтягивания из вися на высокой перекладине

Упражнение, кол-во раз	Баллы				
	1	2	3	4	5
Юноши	5	6	8	10	13

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
на гимнастической скамье**

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении испытания по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание

ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

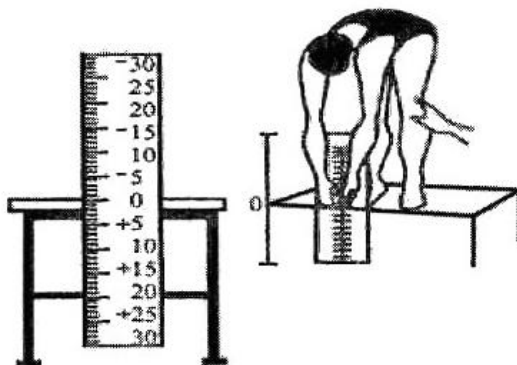


Рис. 25. Техника выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

4. НОРМАТИВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019–2030 годы.

4.1. Таблица норм ГТО для женщин - 6 ступень

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
1	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00

3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00

	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересе- ченной местно- сти*	Без учета времени					
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10	Стрельба из пневматической винтовки из по- ложения сидя или стоя с опо- рой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из элек- тронного ору- жия из положе- ния сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с провер- кой туристиче- ских навыков	В соответствии с возрастными требова- ниями					
	Кол-во видов испы- таний видов (гестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний	6	7	8	6	7	8

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
* Для беснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

4.2. Таблица норм ГТО для мужчин (6 степень)

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
1	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.0 0	13.3 0	12.3 0	14.5 0	13.5 0	12.1 0
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	+6	+7	+13	+5	+6	+10

	гимнастической скамье (см)						
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.3 0	25.3 0	23.3 0	27.0 0	26.0 0	24.0 0
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м	15	20	25	15	20	25

	(очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость							

5. ТЕМЫ РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ

1. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).

2. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).

3. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).

4. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

5. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости). Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

6. Характеристика принципов обучения.

7. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.

8. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.

9. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имена и навыки).

10. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).

11. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).

12. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и

интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).

13. Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).

14. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).

Учебное издание

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

Методические рекомендации

Составитель Ольга Вадимовна Байгужина

Работа рекомендована РИСом университета.
Протокол № 21 от 2020 г.

Редактор О.В. Угрюмова
Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 18.03.2021
Тираж 100 экз. Бумага типографская
Формат 60х 84/16
Объем 2,74 уч.-изд. л. (6 усл.п.л.)
Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии
ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69