

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Карамышев Виктор Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.09.2026 17:10:36  
Уникальный программный ключ:  
a69eb4eda2529afde6957b019c031b0323b98d88

Министерство образования и науки Курской области

Государственное образовательное автономное учреждение высшего  
образования Курской области

«Курская академия государственной и муниципальной службы»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по  
учебно-методическому  
обеспечению



Хмелевская И.Г.

(подпись, Ф.И.О.)

«01» июля 2026 г.

**Элективные дисциплины по физической культуре и  
спорту: практическая физическая культура для  
специальной группы**

Методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для  
подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки  
38.05.02 Таможенное дело очной и заочной формы обучения

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи студентам направления подготовки 38.05.02 Таможенное дело очной формы обучения при самостоятельной подготовке к занятиям по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы» Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направления подготовки 38.05.02 Таможенное дело, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1453 от «25» ноября 2020 года.

Предлагаемые методические рекомендации содержат перечень теоретических тем и задания для самопроверки, которые необходимо выполнить при самостоятельной подготовке к каждому занятию. Даются рекомендации относительно общих принципов подготовки к практическим занятиям, дается краткое содержание изучаемого материала, рекомендуемая литература, контрольные нормативы для подготовки к зачету, по дисциплине.

К темам приводится список литературы, в котором можно найти ответы на поставленные вопросы теории дисциплины.

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: практическая физическая культура для специальной группы являются лекции и практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

Форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками, способностями, личностными установками, потребностями, притязаниями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности

Практические занятия являются основой обучения студентов. Формирование необходимых знаний, умений и навыков, определяются целью и задачами, достижение которых, необходимо учащимся при осуществлении ими будущей профессиональной деятельности.

Целью практических занятий является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающиеся должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- об особенностях двигательного режима и других условий работы;
- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
  - основы контроля за состоянием здоровья.
- уметь:
- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;
- использовать методы и средства физической культуры.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: чтение лекций, привлечение студентов к спортивно-массовым мероприятиям, соревновательной деятельности, отработку студентами практических умений при формировании двигательных навыков. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Это большой труд, требующий усилий и желания студента.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. Такая работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю. Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины - закрепить теоретические знания, полученные в процессе также сформировать практические навыки самостоятельного анализа особенностей дисциплины.

## Тестовые задания для проведения текущего контроля

### Вариант 1.

1. Закаливание - приспособление организма к воздействию \_\_\_\_\_.

2. Спортивная ..... - планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей

3. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

А) плавание

Б) легкая атлетика

В) лыжные гонки

Г) велоспорт

4. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас

5. Соответствие количества игроков на поле:

гандбол 6

футбол 5

волейбол 7

баскетбол 11

6. Соответствие размера спортивной площадки:

волейбол 25 x 15

мини-футбол 9 x 18

баскетбол 28 x 15

гандбол 40 x 20

### **7. Соответствие снаряда**

гимнастика барьер

плавание бревно

легкая атлетика тумбочка

тяжёлая атлетика штанга

### **8. Соответствие к виду гимнастики**

|                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| А. Спортивная гимнастика     | 1. кольца       |
| Б. Художественная гимнастика | 2. булавы       |
|                              | 3. конь         |
|                              | 4. лента        |
|                              | 5. обруч        |
|                              | 6. мостик       |
|                              | 7. скакалка     |
|                              | 8. бревно       |
|                              | 9. брусья       |
|                              | 10. перекладина |

### **9. Соответствие времени**

волейбол 2 тайма по 45 минут

футбол 3 партии без ограничения по времени

баскетбол 3 периода по 20 мин

хоккей 4 периода по 10 мин

### **10. Последовательность методики проведения урока:**

1. Планирование процесса физического воспитания
2. Организацию уроков физической культуры

3. Руководство процессом физического воспитания на уроках
4. Контроль за результатами физического воспитания.

**11. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1. заключительная,
2. основная,
3. подготовительная

**12. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:**

1. закрепление,
2. ознакомление,
3. разучивание,
4. совершенствование.

**13. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**

1. Ведомственные.
2. Внутренние.
3. Городские.
4. Краевые.
5. Международные.
6. Районные.
7. Региональные.
8. Российские.

**14. Укажите последовательность стран проведения летних Олимпийских игр с 2004 года.**

Лондон, Великобритания

Афины, Греция

Пекин, Китай

Рио-де-Жанейро, Бразилия

**15. Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является повышение \_\_\_\_\_ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность**

**16. Физические.....- двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям**

**17. Гигиена - наука, изучающая закономерности влияния факторов окружающей среды на \_\_\_\_\_ человека и общественное здоровье**

**18. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- А) бег
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

**19. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**20. Российский Олимпийский Комитет был создан в:**

- А) 1908 году
- Б) 1911 году
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

### **Вариант 2.**

**1. Чемпионат мира по футболу в 2018 году проводился:**

- А) в России;
- Б) в Бразилии;
- В) в Аргентине;
- Г) в Швейцарии.

**2. Руками в пределах своей штрафной площади можно играть:**

- А) нападающему;
- Б) защитнику;
- В) полузащитнику;

Г) вратарю.

**3. В 1965 году в Курске на стадионе «Трудовые резервы» состоялся Чемпионат мира по:**

А) Хоккею с мячом;

Б) Боксу;

В) Конному спорту;

Г) Шахматам.

**4. Суперсерия-72 между командами СССР и Канадой – это состязание по:**

А) Шахматам;

Б) Дартсу;

В) Перетягиванию каната;

Г) Хоккею.

**5. Валерий Харламов – это:**

А) бейсболист;

Б) борец;

В) хоккеист;

Г) легкоатлет.

**6. При нарушении правил в своей штрафной площади (подножка) назначается ...**

**7. Главный инструмент работы спортивного судьи - это ...**

**8. Перед выполнением основной части тренировки спортсменов выполняет ...**

**9. Игрок, которого тренер не включил в список основного состава на матч, называется ...**

**10. Один из величайших боксеров современности Александр Поветкин является уроженцем города ...**

**11. Определите соответствие.**

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| А) Лионель Месси     | 1) Динамо (Россия)     |
| Б) Лев Яшин          | 2) Барселона (Испания) |
| В) Криштиану Роналду | 3) Zenit (Россия)      |
| Г) Артем Дзюба       | 4) Ювентус (Италия)    |

**12. Определите соответствие.**

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| А) Хоккей           | 1) Зимний вид спорта |
| Б) Легкая атлетика  |                      |
| В) Пляжный волейбол | 2) Летний вид спорта |
| Г) Биатлон          |                      |
| Д) Стрельба пулевая |                      |

**13. Определите соответствие.**

|                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| А) Керлинг                     | 1) Водный вид спорта   |
| Б) Гребля академическая        |                        |
| В) Гребля на байдарках и каноэ | 2) Неводный вид спорта |
| Г) Бадминтон                   |                        |

**14. Определите соответствие.**

|           |             |
|-----------|-------------|
| А) Кимоно | 1) Футбол   |
| Б) Капа   | 2) Стрельба |
| В) Бутсы  | 3) Дзюдо    |
| Г) Пули   | 4) Бокс     |

**15. Определите соответствие.**

|                |               |
|----------------|---------------|
| А) Мотоспорт   | 1) Велосипед  |
| Б) Авторалли   | 2) Мотоцикл   |
| В) Картинг     | 3) Автомобиль |
| Г) Кросскантри | 4) Карт       |

**16. Проведение тренировочного занятия проводится в следующем порядке:**

- А) Основная часть (повторение пройденного, изучение новых упражнений);
- Б) Заключительная часть (снижение нагрузки, завершение тренировки);
- В) Вводная часть (разминка).

**17. Присвоение спортивных званий происходит в следующем порядке:**

- А) Мастер спорта международного класса;
- Б) Кандидат в мастера спорта;
- В) Мастер спорта;
- Г) Заслуженный мастер спорта.

**18. Присвоение судейских категорий происходит в следующем порядке:**

- А) Вторая;
- Б) Всероссийская;
- В) Третья;
- Г) Первая;
- Д) Международная.

**19. Определите последовательность дистанций в плавании.**

- А) 50 м;
- Б) 25 м;
- В) 200 м;
- Г) 100 м.

**20. Установите последовательность стадий розыгрыша соревнований по кубковой (олимпийской) системе:**

- А) 1/8 финала;
- Б) 1/4 финала;
- В) 1/16 финала;
- Г) 1/2 финала.

**Задачи для проведения текущего контроля**

### **Задача 1**

Ситуация — проблема: у занимающегося недостаточная координация при выполнении ударов ногами.

Задание: разработать упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях, для решения данной проблемы. Для этого выделить основные элементы в технике нанесения ударов и предложить условия их выполнения в домашних условиях, указать, какие предметы обихода можно использовать.

### **Задача 2**

Ситуация — проблема: при проведении тренировочных спаррингов занимающиеся опасаются травматизма и не выполняют задания с достаточной силой и скоростью.

Задание: описать необходимые условия для исключения травматизма при проведении спаррингов и способы психологического настроя на поединок.

### **Задача 3**

Во время игры тренер команды, недовольный решением судьи, бьёт ногой бутылку с водой, которая попадает в игрока команды соперников находящегося на поле, в тот момент, когда мяч был в игре. Решение судьи?

### **Задача 4**

После прострела с фланга защитник играет голенью в мяч, направляя его своему вратарю, который берёт мяч в руки. Решение судьи?

### **Вопросы для самопроверки по темам:**

1. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
2. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
3. Сила как физическое качество и методы ее развития.
4. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
5. Быстрота и методы ее развития.
6. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
7. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.

### **Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации**

Зачет проводится в форме устного ответа на вопросы билета. Билет по структуре состоит из двух теоретических вопросов и одного практического (компетентностно-ориентированного) задания. Для проверки знаний используются вопросы. Умения, навыки и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных заданий (ситуационных,

производственных или кейсового характера). Все задания являются многоходовыми. Некоторые задания, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Некоторые умения, навыки и компетенции прямо не отражены в формулировках задач, но они могут быть продемонстрированы обучающимися при их решении.

### Задания к зачёту

#### Практическое занятие №1. Ознакомление с техникой выполнения упражнений в каратэ

- Изучение техники отдельных приемов каратэ.
- Развитие быстроты, взрывной и абсолютной силы.

| №  | Тесты                                                                            | Оценка в очках |    |    |    |    |         |    |    |    |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|    |                                                                                  | Женщины        |    |    |    |    | Мужчины |    |    |    |    |
|    |                                                                                  | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1. | Количество бросков за 15 сек                                                     | 8              | 7  | 6  | 5  | 4  | 12      | 11 | 10 | 9  | 8  |
| 2. | Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)                                  | 30             | 27 | 25 | 22 | 20 | 35      | 33 | 30 | 27 | 25 |
| 3. | Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)                                  | 25             | 22 | 20 | 17 | 12 | 30      | 28 | 25 | 22 | 20 |
| 4. | Метание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) при выполнении прямого удара: |                |    |    |    |    |         |    |    |    |    |
|    | - левой рукой (м)                                                                | 10             | 9  | 8  | 7  | 6  | 10      | 9  | 8  | 7  | 6  |
|    | - правой рукой (м)                                                               | 15             | 14 | 13 | 12 | 11 | 15      | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 5. | Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши –                                    | 10             | 9  | 8  | 7  | 6  | 10      | 9  | 8  | 7  | 6  |

|     |                                                              |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                   |                   |                   |                  |
|-----|--------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
|     | 5 кг) снизу из под ног (м)                                   |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                   |                   |                   |                  |
| 6.  | Перевороты на мосту с забеганием за 10 сек. (кол-во раз)     | 7                | 6                | 5                | 4                | 3                | 9                | 8                 | 7                 | 6                 | 5                |
| 7.  | Бег 100 м (сек)                                              | 15,7             | 16,0             | 17,0             | 17,9             | 18,7             | 13,2             | 13,8              | 14,0              | 14,3              | 14,6             |
| 8.  | Челночный бег 4х20 м (с)<br>или<br>челночный бег 10х10 м (с) | 22.0<br><br>28,0 | 22.5<br><br>30.0 | 23.0<br><br>32.0 | 23.5<br><br>34.0 | 24.0<br><br>36.0 | 16,0<br><br>24.5 | 16,3<br><br>25.00 | 16,6<br><br>25.50 | 16,9<br><br>26.00 | 17.2<br><br>26.5 |
| 9.  | Прыжки в длину с места (см)                                  | 190              | 180              | 168              | 160              | 150              | 250              | 240               | 230               | 220               | 210              |
| 10. | Плавание 50 м (мин,сек)                                      | 54.0             | 1.03             | 1.14             | 1.24             | б/в<br>р         | 40.00            | 44.00             | 48,00             | 57.00             | б/в<br>р         |
| 11. | Бег: 2000 м (мин., сек.)<br>3000 м (мин., сек.)              | 10.15            | 10.50            | 11.15            | 11.50            | 12.15            | 12.0             | 12.35             | 13.10             | 13.50             | 14.0             |
| 12. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)       | 20               | 16               | 10               | 6                | 4                |                  |                   |                   |                   |                  |
| 13. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)<br>5 км (мин., сек)             | 18.0             | 18.3             | 19.3             | 20.0             | 21.0             | 23.5             | 25.0              | 26.25             | 27.45             | 28.3             |
| 14. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                     |                  |                  |                  |                  |                  | 15               | 12                | 9                 | 7                 | 5                |
| 15. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)    |                  |                  |                  |                  |                  | 15               | 12                | 9                 | 7                 | 5                |
| 16. | В висе поднимание ног до                                     |                  |                  |                  |                  |                  | 10               | 7                 | 5                 | 3                 | 2                |

|     |                                                                       |                                                                                             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|     | касания перекладины<br>(кол-во раз)                                   |                                                                                             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 17. | Силовое комплексное<br>упражнение (кол-во<br>циклов)                  |                                                                                             |    |    |    |    | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 18. | Силовое упражнение<br>(кол-во раз)                                    | 35                                                                                          | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 19. | Профессионально-<br>прикладная и спортивно-<br>техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

## **Практическое занятие №2 Ознакомление с техникой выполнения упражнений пилатеса**

Изучение техники отдельных упражнений пилатеса.

Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости.

### **Силовое упражнение для женщин.**

Упражнение выполняется в течение 1 минуты:

- первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха,

- следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

### **Силовое комплексное упражнение для мужчин:**

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук),
- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью .  
выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельно полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

| №  | Тесты                                                                    | Оценка в очках |       |       |       |       |         |       |       |       |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|
|    |                                                                          | Женщины        |       |       |       |       | Мужчины |       |       |       |       |
|    |                                                                          | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     | 5       | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1. | Планка (удержание сек.)                                                  | 50             | 40    | 30    | 22    | 18    | 120     | 110   | 100   | 90    | 60    |
| 2. | Упор лёжа (удержание сек.)                                               | 60             | 50    | 40    | 30    | 20    | 150     | 130   | 115   | 100   | 80    |
| 3. | Сед углом (удержание сек.)                                               | 40             | 35    | 30    | 25    | 15    | 60      | 50    | 40    | 30    | 20    |
| 4. | Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)           | 12             | 10    | 8     | 5     | 3     | 20      | 18    | 16    | 14    | 10    |
| 5. | Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м) | 10             | 9     | 8     | 7     | 6     | 10      | 9     | 8     | 7     | 6     |
| 6. | Бег 100 м (сек)                                                          | 15, 7          | 16, 0 | 17, 0 | 17, 9 | 18, 7 | 13, 2   | 13, 8 | 14, 0 | 14, 3 | 14, 6 |
| 7. | Челночный бег 4х20 м (с)                                                 | 22. 0          | 22. 5 | 23. 0 | 23. 5 | 24. 0 | 16, 0   | 16, 3 | 16, 6 | 16, 9 | 17. 2 |
|    | или челночный бег 10х10 м (с)                                            | 28,            | 30.   | 32.   | 34.   | 36.   | 24.     | 25.   | 25.   | 26.   | 26.   |

[illegible]

|  |                                               |                                                  |
|--|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|  | прикладная и спортивно-техническая подготовка | выполняемых технических действий по виду спорта. |
|--|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|

**Практическое занятие №3 - №4 Ознакомление с техникой выполнения упражнений аэробики. Ознакомление с техникой выполнения упражнений в шейпинге**

Изучение техники отдельных упражнений в шейпинге.

Изучение техники отдельных упражнений аэробики

Воспитание скоростно-силовых качеств

| №  | Тесты                                                                          | Оценка в очках |    |    |    |    |         |    |    |    |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|
|    |                                                                                | Женщины        |    |    |    |    | Мужчины |    |    |    |    |
|    |                                                                                | 5              | 4  | 3  | 2  | 1  | 5       | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1. | Ходьба на степсах(на время 5 мин)                                              | 0              | 7  | 5  | 2  | 0  | 5       | 3  | 0  | 7  | 5  |
| 2. | Приседания с прыжком вверх(40раз)                                              | 5              | 2  | 0  | 7  | 2  | 0       | 8  | 5  | 2  | 0  |
| 3. | Подъем туловища, лежа на спине за 30 с                                         | 15             | 14 | 13 | 12 | 11 | 15      | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 4. | Продольный или фронтальный шпагат на полу,<br><br>(полное касание пола бедрами | 0с             | с  | с  | с  | с  | 0с      | с  | с  | с  | с  |
| 5. | Наклон вперед фиксация положения 3 счета                                       | 0с             | с  | с  | с  | с  | 0с      | с  | с  | с  | с  |
| 6. | Бросание медицинбола                                                           | 10             | 9  | 8  | 7  | 6  | 10      | 9  | 8  | 7  | 6  |

|     |                                                              |       |       |       |       |          |       |       |       |       |          |
|-----|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|-------|----------|
|     | (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м)          |       |       |       |       |          |       |       |       |       |          |
| 7.  | Бег 100 м (сек)                                              | 15,7  | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7     | 13,2  | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,6     |
| 8.  | Челночный бег 4х20 м (с)<br>или<br>челночный бег 10х10 м (с) | 22,0  | 22,5  | 23,0  | 23,5  | 24,0     | 16,0  | 16,3  | 16,6  | 16,9  | 17,2     |
|     |                                                              | 28,0  | 30,0  | 32,0  | 34,0  | 36,0     | 24,5  | 25,00 | 25,50 | 26,00 | 26,5     |
| 9.  | Прыжки в длину с места (см)                                  | 190   | 180   | 168   | 160   | 150      | 250   | 240   | 230   | 220   | 210      |
| 10. | Плавание 50 м (мин,сек)                                      | 54,0  | 1,03  | 1,14  | 1,24  | б/в<br>р | 40,00 | 44,00 | 48,00 | 57,00 | б/в<br>р |
| 11. | Бег: 2000 м (мин., сек.)<br>3000 м (мин., сек.)              | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15    |       |       |       |       |          |
|     |                                                              |       |       |       |       |          | 12,0  | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,0     |
| 12. | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)       | 20    | 16    | 10    | 6     | 4        |       |       |       |       |          |
| 13. | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)<br>5 км (мин., сек)             | 18,0  | 18,3  | 19,3  | 20,0  | 21,0     |       |       |       |       |          |
|     |                                                              |       |       |       |       |          | 23,5  | 25,0  | 26,25 | 27,45 | 28,3     |
| 14. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                     |       |       |       |       |          | 15    | 12    | 9     | 7     | 5        |
| 15. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)    |       |       |       |       |          | 15    | 12    | 9     | 7     | 5        |

|     |                                                               |                                                                                             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 16. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)     |                                                                                             |    |    |    |    | 10 | 7  | 5  | 3  | 2  |
| 17. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)                |                                                                                             |    |    |    |    | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 18. | Силовое упражнение (кол-во раз)                               | 35                                                                                          | 30 | 25 | 20 | 15 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 19. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

#### **Практическое занятие №4 Ознакомление с техникой выполнения упражнений атлетической гимнастики**

Изучение техники отдельных упражнений атлетической гимнастики.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силы и выносливости.

| №  | Тесты                                                                    | Оценка в очках |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|    |                                                                          | Женщины        |      |      |      |      | Мужчины |      |      |      |      |
|    |                                                                          | 5              | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. | Бросание медицинбола (девушки – 3 кг, юноши – 5 кг) снизу из под ног (м) | 10             | 9    | 8    | 7    | 6    | 10      | 9    | 8    | 7    | 6    |
| 2. | Бег 100 м (сек)                                                          | 15,7           | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 | 13,2    | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 |
| 3. | Челночный бег 4x20 м (с)                                                 | 22.0           | 22.5 | 23.0 | 23.5 | 24.0 | 16,0    | 16,3 | 16,6 | 16,9 | 17.2 |

|     |                                                           |           |           |           |           |           |                  |                   |                   |                   |              |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|
|     | или<br>челночный бег 10х10 м (с)                          | 28,0      | 30.<br>0  | 32.<br>0  | 34.<br>0  | 36.<br>0  | 24.<br>5         | 25.<br>00         | 25.<br>50         | 26.<br>00         | 26.5         |
| 4.  | Прыжки в длину с места (см)                               | 190       | 180       | 168       | 160       | 150       | 250              | 240               | 230               | 220               | 210          |
| 5.  | Плавание 50 м (мин,сек)                                   | 54.0      | 1.0<br>3  | 1.1<br>4  | 1.2<br>4  | б/в<br>р  | 40.<br>00        | 44.<br>00         | 48,<br>00         | 57.<br>00         | б/вр         |
| 6.  | Бег: 2000 м (мин., сек.)<br>3000 м (мин., сек.)           | 10.1<br>5 | 10.<br>50 | 11.<br>15 | 11.<br>50 | 12.<br>15 | <br><br>12.<br>0 | <br><br>12.<br>35 | <br><br>13.<br>10 | <br><br>13.<br>50 | <br><br>14.0 |
| 7.  | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)    | 20        | 16        | 10        | 6         | 4         |                  |                   |                   |                   |              |
| 8.  | Бег на лыжах: 3 км (мин,сек)<br>5 км (мин., сек)          | 18.0      | 18.<br>3  | 19.<br>3  | 20.<br>0  | 21.<br>0  | <br>23.<br>5     | <br>25.<br>0      | <br>26.<br>25     | <br>27.<br>45     | <br>28.3     |
| 9.  | Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                  |           |           |           |           |           | 15               | 12                | 9                 | 7                 | 5            |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) |           |           |           |           |           | 15               | 12                | 9                 | 7                 | 5            |
| 11. | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) |           |           |           |           |           | 10               | 7                 | 5                 | 3                 | 2            |
| 12. | Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)            |           |           |           |           |           | 5                | 4                 | 3                 | 2                 | 1            |
| 13. | Силовое упражнение (кол-во раз)                           | 35        | 30        | 25        | 20        | 15        | 35               | 30                | 25                | 20                | 15           |

|     |                                                               |                                                                                             |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14. | Профессионально-прикладная и спортивно-техническая подготовка | Тесты, связанные с качеством и количеством выполняемых технических действий по виду спорта. |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

Полностью оценочные средства для промежуточного контроля представлены в учебно-методических материалах дисциплины.

### **Методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций**

Для проведения промежуточной аттестации в форме **зачета** используется следующая методика оценивания ЗУН, характеризующих этапы формирования компетенций.

Зачет проводится в виде бланкового тестирования. Бланк состоит из 20 тестовых вопросов и компетентностно-ориентированного задания.

Каждый верный ответ на вопрос оценивается следующим образом:

- вопрос в закрытой форме – 1 балл,
- вопрос в открытой форме – 1 балл,
- вопрос на установление правильной последовательности – 1 балл,
- вопрос на установление соответствия – 1 балл.

**Максимальное количество баллов за ответы на тестовые вопросы – 20 баллов**

Решение компетентностно-ориентированной задачи оценивается следующим образом:

| Критерии оценки задания                                                                 | Максимальный балл |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Научно-теоретический уровень выполнения задания                                         | 1                 |
| Полнота решения задания                                                                 | 1                 |
| Степень самостоятельности в подходе к анализу задания, доказательность и убедительность | 1                 |

|                                                                                                                    |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Грамотность речи и правильность использования профессиональной терминологии                                        | 1        |
| Полнота и всесторонность выводов                                                                                   | 1        |
| Креативность в подходе к решению задания (наличие собственных взглядов на проблему, собственных вариантов решений) | 1        |
| <b>Максимальное количество баллов</b>                                                                              | <b>6</b> |

Соответствие баллов уровням сформированности компетенций и оценкам по 5-балльной шкале

| Баллы      | Уровень сформированности компетенций | Оценка по 5-балльной шкале |
|------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 22-26      | высокий                              | отлично                    |
| 17-21      | продвинутый                          | хорошо                     |
| 12-16      | пороговый                            | удовлетворительно          |
| 11 и менее | недостаточный                        | неудовлетворительно        |

## Учебная литература, необходимая для самостоятельной подготовки к занятиям

### 1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с. // Режим доступа - [http: biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)

### 2 Дополнительная учебная литература

2. Зацепин, В.И. Система самбо [Текст]: учебно-практическое пособие/ Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

3. Зацепин, В.И. Система самбо [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: В.И.Зацепин.– Курск.: ЮЗГУ, 2010.-116 с.

4. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
5. Хвастунов А.А. Скоморохов Р.Н. История рукопашного боя [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А. Хвастунов Р.Н.Скоморохов.- Курск: ЮЗГУ, 2011. - 80 с.
6. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Текст]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтияров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
7. Хвастунов А.А. Рукопашный бой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Юго-Западный государственный университет, сост.: А.А.Хвастунов, Н.Е.Бахтияров, А.М.Воропаев, В.И.Зацепин, С.В.Красноруцкий. - Курск: ЮЗГУ, 2015.-147 с.
8. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Текст]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск: ЮЗГУ, 2020. - 158 с.
9. Хвастунов, А.А. Организация блочно-модульного обучения единоборствам (рукопашному бою, дзюдо, самбо) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет, сост. А. А. Хвастунов, В. И. Зацепин, С. В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани. – Курск: ЮЗГУ, 2020. - 158 с.

### ***3 Перечень методических указаний***

1. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г.Г. Карпова, О.М.Цуканова-Курск: ЮЗГУ, 2014.- 25 с.
2. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П.Чурилов, А.А.Хвастунов Министерство образования и науки РФ. - Курск: ЮЗГУ, 2010.- 156 с.
3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс]: методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

### ***4 Другие учебно-методические материалы***

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

**Ресурсы информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимые для освоения дисциплины**

<http://www.sport.ru.ru/> - спортивный портал

<http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

[http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - система комплексов автоматизированных дидактических средств

<http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».