

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПИ (ФИЛИАЛ) ДГТУ В Г. ТАГАНРОГЕ**

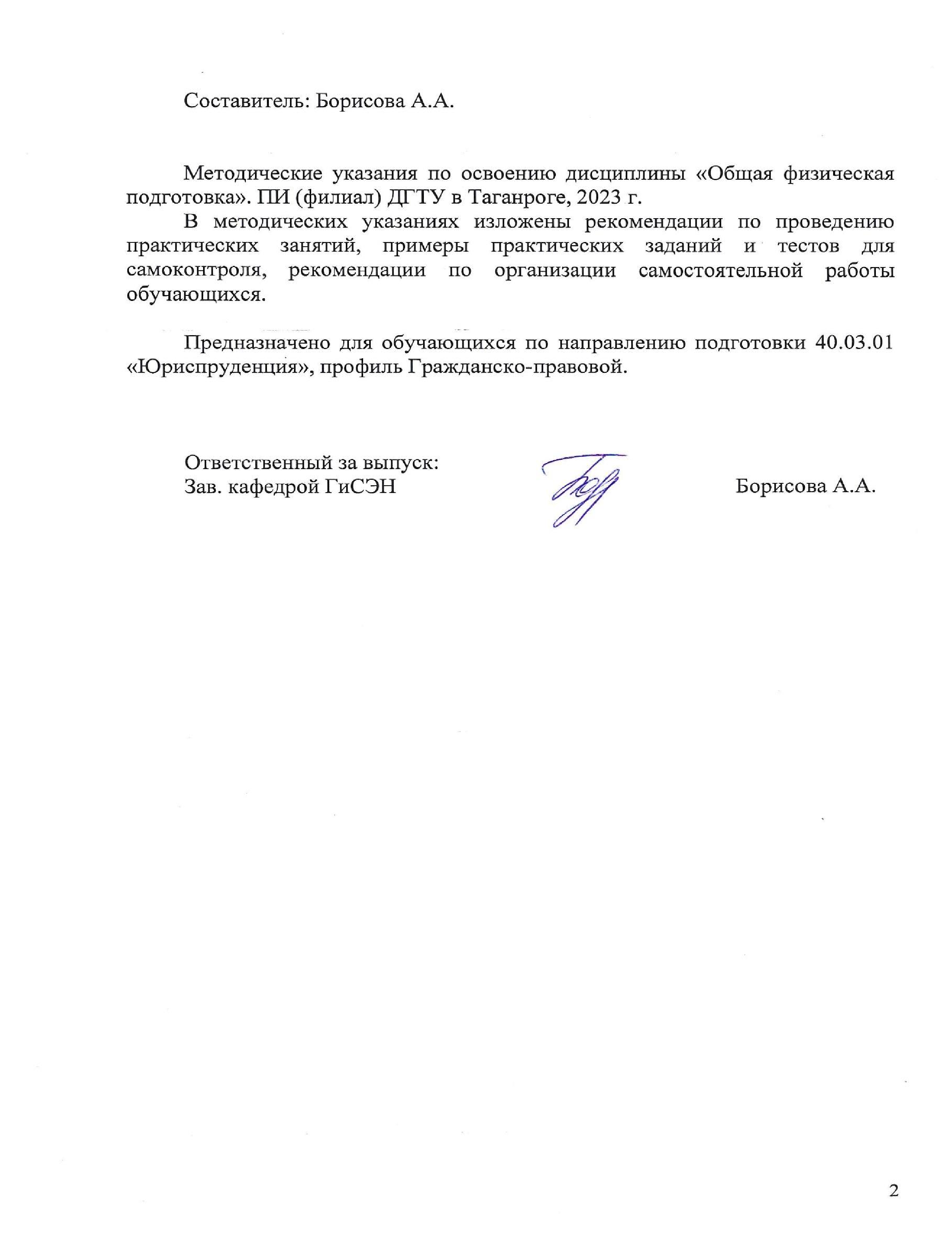
КАФЕДРА «Гуманитарные и социально-экономические науки»

## Методические материалы по освоению дисциплины «Общая физическая подготовка»

Таганрог

2023

2



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение

....................................................................................................................4

[1 Методические указания для подготовки к практическим занятиям 5](#_Toc51353)

[2 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы 14](#_Toc51354)

[3 Методические указания к выполнению рефератов 15](#_Toc51355)

[4 Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации 17](#_Toc51356)

[5 Рекомендуемая литература 18](#_Toc51357)

3

## ВВЕДЕНИЕ

Методические указания по изучению ***дисциплины «Общая физическая подготовка»*** разработаны в соответствии с рабочей программой данной дисциплины, входящей в состав документации основной образовательной программы по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (программа бакалавриата).

Цель настоящих методических указаний состоит в оказании содействия обучающимся в успешном освоении дисциплины ***«Общая физическая подготовка»*** в соответствии с общей концепцией основной образовательной программы по направлению подготовки Юриспруденция (программа бакалавриата).

Выполнение предусмотренных методическими указаниями заданий по дисциплине ***«Общая физическая подготовка»*** позволит обучающимся получить необходимые умения и навыки и на их базе приобрести следующие компетенции:

УК-7: Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-7.2: Развивает физические качества и показатели собственного здоровья

Умения и навыки, полученные обучающимися по дисциплине ***«Общая физическая подготовка»***, впоследствии используются при прохождении практик, а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

# 1 Методические указания для подготовки к практическим занятиям

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Перед практическим занятием следует изучить конспект лекций, выложенный в ЭИОС и в электронной библиотеке, рекомендованную преподавателем литературу, обращая внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых заданий. На практическом занятии главное − уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями. Логическая связь лекций и практических занятий заключается в том, что информация, полученная на лекции, в процессе самостоятельной работы на практическом занятии осмысливается и перерабатывается, при помощи преподавателя анализируется, после чего прочно усваивается.

При выполнении практических заданий обучающиеся имеют возможность пользоваться лекционным материалом, с разрешения преподавателя осуществлять деловое общение с одногруппниками.

**Практические задания**

**Виды испытаний для тестового контроля.**

## Бег на 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 100 метров выполняется с высокого, среднего или низкого старта. Начинается бег после команды «Марш!». Каждый участник осуществляет бег до финишной линии по «своей» беговой дорожке. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
* старт участника раньше команды стартера «Марш!».

## Бег на 2000, 3000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 – 3000 метров составляет – не более 10 человек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник испытания перешел на ходьбу; - сокращение дистанции.

## Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги прямые, ноги не касаются пола, не скрещены, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать исходное положение в течение 0,5-1 секунды и продолжает выполнение теста.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* подтягивание рывками или махами ног (туловища);
* подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
* отсутствие фиксации на 0,5 секунды;
* ноги скрещены;
* поочередное сгибание рук.

## Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

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

Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит

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

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины прямым положением корпуса, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение теста. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
* подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

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

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировав его на 0,5 - 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
* отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
* нет выпрямления рук в исходном положении; - касание пола животом или коленями; - разновременное разгибание рук.

## Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2-3 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* сгибание ног в коленях;
* фиксация результата пальцами одной руки;
* отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд. **Прыжок в длину с места толчком двух ног.**

Прыжок в длину с места толчком двух ног выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

* заступ за линию отталкивания или касание ее;
* отталкивание с предварительного подскока;
* поочередное отталкивание ногами;
* уход с места приземления назад по направлению прыжка.

**«Планка» в положении упор лежа на предплечье.**

Упражнение «Планка» выполняется в упоре лежа на предплечье.

Положение тела прямое. Спина прямая, без прогиба в пояснице.

Положение плеч вертикально над кистью. Стопы на расстоянии длины стопы.

*Ошибки*, в результате которых испытание не засчитывается:

* участник во время упражнения становится на колени; - участник выполняет опускание тела на пол.

## ВОЛЕЙБОЛ

**Верхняя прямая подача.**

Подача – способ введения мяча в игру. В современной игре подача, не только способ введения мяча в игру, но и «средство нападения». Выполняя любую подачу, игрок должен принять устойчивое исходное положение, аккуратно подбросить мяч, следить за затем, чтобы положение рук и ног было согласованным. Необходимо вести зрительный контроль мяча и удар выполнять точно в центр мяча.

**Нижняя подача мяча.**

Используется при приеме мяча с низу. В качестве исходного положения перед подачей необходимо принять среднюю или низкую стойку, руки держать перед собой. Для качественной обработке мяча можно выполнять выпады: вперед, влево, вправо, или шаги спиной вперед.

**Верхняя передача мяча,** как правило самая точная в волейболе.

Чаще всего используется для нападающего удара или точной доводки игрокам своей команды. При верхней передаче пальцы рук направленны в сторону лица, при движении мяча придавая ему вращательное движение.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Кросс по пересеченной местности.**

Бег на выносливость проводится по пересеченной местности, в парке или на открытом воздухе не на стадионе. Испытание выполняется из положения высокого старта.

*Ошибки*, в результате которых испытание не засчитывается: - участник во время бега создает помехи другому тестируемому; - старт участника раньше команды стартера «Марш!». **Челночный бег.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, с высокого, среднего или низкого старта. Бег начинается после команды «Марш!». Каждый участник осуществляет бег до финишной линии по «своей» беговой дорожке.

*Ошибк*и, в результате которых испытание не засчитывается:

* участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
* старт участника раньше команды стартера «Марш!». **1.3.2 Требования к оформлению статей или тезисов** Оформление тезисов или статей.

Объём статьи 3-5 страниц через 1,2 интервала, включая библиографический список.

Текст не должен содержать переносы слов. Страница формата А-4, в редакторе Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, абзацный отступ – 1,25 см, поля – 2 см со всех сторон, выравнивание по ширине страницы. В таблицах размер шрифта - 12.

Библиографический список оформляется в соответствии с ГОСТ Р. 7.0.5 – 2008 в алфавитном порядке. Ссылки в тексте на соответствующий источник списка литературы оформляется в квадратных скобках, например [1, с. 13].

Название статьи пишется заглавными буквами полужирным шрифтомвыравнивание по центру. Следующие строки *курсивом, выравнивание по правому краю*. – фамилия автора и инициалы; третья строка – полное название учреждения, город. Ниже строкой выравнивание по ширине страницы:

- аннотация статьи (не менее 6 строк), - ключевые слова (не более 7-10)

Оформление комплексов упражнений.

Комплекс должен быть рассчитан на выполнение в течении 25-30 минут. *Пример описания комплекса физических упражнений.*

\* При составлении комплексов лечебной физической культуры необходимо учитывать индивидуальные особенности здоровья. 1. Ходьба в переменном темпе, бег с переходом на медленный шаг. 5-6 мин.

1. Исходное положение (И.п.) – основная стойка (о.с.). Дыхательные упражнения. 4-5 мин.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки согнуты в локтевых суставах, кисти сжаты в кулак. «Бокс». 8 -12 раз. После упражнения встряхнуть руки, расслабиться.

Практические зачетные тесты выполняются в учебное время на занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие, необходимую подготовку и допуск врача.

Тесты ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ для определения физической

подготовленности обучающихся специальной медицинской группы

## «СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА»

ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5»  (золото) | «4»  (серебро) | «3»  (бронза) | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Переменный бег с ходьбой (м) | 2500 | 2000 | 1500 | 1200 | 1000 |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 16 | 11 | 8 | 5 | 3 |
| 4 | Поднимание туловища.  (кол-во раз без у/времени) | 30 | 25 | 20 | 16 | 10 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во раз из 6 бросков) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5»  (золото) | «4»  (серебро) | «3»  (бронза) | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Переменный бег с ходьбой (м) | 3000 | 2500 | 2000 | 1500 | 1000 |
| 2 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 3 | Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 8 | 6 | 4 | 2 | 1 |
| 4 | Поднимание туловища.  (кол-во раз без у/времени) | 30 | 25 | 20 | 16 | 10 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 180 | 160 | 140 | 130 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 6 бросков) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Тесты **ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ** для определения физической подготовленности обучающихся ОСНОВНОЙ и ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ

группы

ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Бег 100м (сек) | 16,4 | 17,4 | 17,8 | 18,5 | 19,0 |
| 2 | Бег 2000м (мин, сек) | 10,50 | 12,30 | 13,10 | 13,30 | 14,00 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 18 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 4 | Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 16 | 11 | 8 | 5 | 3 |

ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Бег 100м (сек) | 13,1 | 14,1 | 14,4 | 15,4 | 15,8 |
| 2 | Бег 3000м (мин, сек) | 12,00 | 13,40 | 14,30 | 15,00 | 15,30 |
| 3 | Подтягивание из виса высокой перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн-й скамье | 13 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТЕСТЫ** физической подготовленности

***Альтернативные тесты*** ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) | 195 | 180 | 170 | 165 | 150 |
| 3 | «Планка» в положении упор лежа (сек) | 60 | 45 | 30 | 20 | 15 |
| 4 | Челночный бег (сек) | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 | 10,0 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз) | 47 | 40 | 34 | 25 | 15 |

***Альтернативные тесты*** ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 20 | 15 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) | 240 | 225 | 210 | 200 | 180 |
| 3 | «Планка» в положении упор лежа (сек) | 90 | 75 | 60 | 45 | 30 |
| 4 | Челночный бег (сек) | 6,9 | 7,2 | 7,5 | 8,0 | 9,0 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз) | 50 | 44 | 38 | 30 | 20 |

## «МИНИ-ФУТБОЛ»

***Альтернативные тесты***ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Удары по воротам с 16 м, 10 ударов (кол-во) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | Жонглирование мяча за 1 минуту (кол-во) | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 20 | 18 | 15 | 10 | 8 |

***Альтернативные тесты***ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Удары по воротам с 16 м, 10 ударов (кол-во) | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| 2 | Жонглирование мяча за 1 минуту (кол-во) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 3 | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 27 | 25 | 21 | 15 | 11 |

## «БАСКЕТБОЛ»

***Альтернативные тесты*** ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Бросок мяча со штрафной линии (из 10 бросков кол-во попаданий) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Бросок мяча «2-х очковый» с ведения (из 10 бросков кол-во попаданий) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Бросок мяча «3-х очковый» (из 10 бросков колво попаданий) | 3 | 2 | 1 | - | - |

***Альтернативные тесты*** ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Бросок мяча со штрафной линии (из 10 бросков кол-во попаданий) | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | Бросок мяча «2-х очковый» с ведения (из 10 бросков кол-во попаданий) | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 3 | Бросок мяча «3-х очковый» (из 10 бросков колво попаданий) | 3 | 2 | 1 | - | - |

## «ВОЛЕЙБОЛ»

***Альтернативные тесты*** ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) | 195 | 180 | 170 | 165 | 150 |
| 2 | Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз) | 35 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 3 | Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз) | 35 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 4 | Подача волейбольного мяча (из 10 раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

***Альтернативные тесты*** ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) | 240 | 225 | 210 | 200 | 180 |
| 2 | Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз) | 45 | 35 | 25 | 15 | 10 |
| 3 | Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз) | 45 | 35 | 25 | 15 | 10 |
| 4 | Подача волейбольного мяча (из 10 раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

## «ПЛАВАНИЕ»

***Альтернативные тесты*** ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Плавание свободным стилем без у/вр (м) | 200 | 100 | 75 | 50 | 25 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) | 195 | 180 | 170 | 165 | 150 |
| 3 | «Планка» в положении упор лежа (сек) | 60 | 45 | 30 | 20 | 15 |

***Альтернативные тесты*** ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Плавание свободным стилем без у/вр (м) | 300 | 200 | 100 | 75 | 50 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) | 240 | 225 | 210 | 200 | 180 |
| 3 | «Планка» в положении упор лежа (сек) | 90 | 75 | 60 | 45 | 30 |
| 4 | Челночный бег (сек) | 6,9 | 7,2 | 7,5 | 8,0 | 9,0 |

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

***Альтернативные тесты*** ДЕВУШКИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Кросс по пересеченной местности 3000 м (мин.,сек.) | 16.00,00 | 16.30,00 | 17.00,00 | 17.30,00 | 18.00,00 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) | 195 | 180 | 170 | 165 | 150 |
| 3 | «Планка» в положении упор лежа (сек) | 60 | 45 | 30 | 20 | 15 |

***Альтернативные тесты*** ЮНОШИ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | «5» | «4» | «3» | «2» | «1» |
|  | Контрольные тесты |
| 1 | Кросс по пересеченной местности 5000 м (мин.,сек.) | 19.30,00 | 20.00,00 | 21.00,00 | 22.00,00 | 23.00,00 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двух ног (см) | 240 | 225 | 210 | 200 | 180 |
| 3 | «Планка» в положении упор лежа (сек) | 90 | 75 | 60 | 45 | 30 |

# 2 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа выполняется в рамках дисциплины под руководством преподавателя, как в аудиторное, так и внеаудиторное время. Самостоятельная работа направлена на формирование умений и навыков практического решения задач, на развитие логического мышления, творческой активности, исследовательского подхода в освоении учебного материала, развития познавательных способностей.

## Контроль самостоятельной работы обучающихся: темы письменных работ

**Темы докладов:**

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
4. Средства физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений.
5. Основы развития физических качеств личности.
6. Олимпийские игры, олимпийское движение.
7. Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.
8. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
9. Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья 10.Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.

11.Основы методики организации самостоятельной работы при занятиях физической культурой.

12.История развития избранного вида спорта.

13.Физиологические особенности занимающихся физической культурой и спортом. 14.Использование современных технологий при обучении на занятиях физической культурой.

15.Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.

16.Основные направления оздоровительной физической культуры.

17.Общая классификация физических упражнений и основные двигательные действия в избранном виде спорта.

18.Основы общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

19.Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.

20.Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств.

# 3. Методические указания к выполнению рефератов

Реферат – самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания результатов изучения научной проблемы важного экономического, социально-культурного, политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора. Основываясь на результатах выполнения реферата, обучающийся может выступить с докладом на практических занятиях в группе, на заседании студенческого научного кружка, на студенческой научно-практической конференции, опубликовать научную статью.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: актуальность темы исследования, новизна текста; обоснованность выбора источников информации; степень раскрытия сущности вопроса; полнота и глубина знаний по теме; умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме); соблюдение требований к оформлению.

Эссе/доклад - средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Дискуссия - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Проведению дискуссии предшествует большая самостоятельная работа студентов, выражающаяся в изучении нормативной и специальной литературы, знакомстве с материалами судебной практики. Подготовительная работа позволяет выработать у студентов навыки оценки правовой информации через призму конституционных ценностей и положений.

На втором этапе – аудиторном занятии – идет публичное обсуждение дискуссионных вопросов. Тематическая дискуссия как интерактивная форма обучения предполагает проведение научных дебатов. Хорошо проведенная тематическая дискуссия имеет большую обучающую и воспитательную ценность.

Проводимые тематические дискуссии воспитывают навыки публичного выступления, развиваются способности логически верно, аргументированно и ясно строить свою речь, публично представлять собственные и научные результаты.

В рамках изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» предусматривается так же решение практикоориентированных задач.

Процесс подготовки к выполнению практикоориентированных задач можно условно разделить на следующие этапы:

а) изучение содержания задачи (нельзя решить задачу, не уяснив ее содержание – это даст возможность правильно квалифицировать вид административных правоотношений);

б) подбор нормативных источников, относящихся к содержанию

полученного задания;

в) изучение основной и дополнительной литературы (например,

комментариев Федеральных законов);

г) изучение материалов судебной практики;

е) аналитический разбор ситуативной задачи через призму действующего

законодательства и сложившейся судебной практики;

ж) определение собственной позиции, формулировка аргументов;

з) оформление ответа;

и) представление ответа на ситуативную задачу.

Контрольные вопросы - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу

Индивидуальные задания творческого уровня позволяют оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

# 4. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации:

**Перечень вопросов к зачету:**

1. Спорт — явление культурной жизни, спортивное движение в современной России.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
3. Комплекс ГТО в физическом воспитании студентов.
4. Средства и методы физической культуры.
5. Классификация и характеристика физических упражнений.
6. Основы развития физических качеств личности.
7. Основы методики составления комплексов физических упражнений.
8. Причины травматизма и способы их предупреждения.
9. Врачебный контроль, как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

10.Оказание первой медицинской помощи.

11.Работоспособность студента и обеспечение собственного здоровья

12.Основы методики организации самостоятельной работы.

13.Основы методики составления индивидуального комплекса физических упражнений.

14.Использование современных технологий при занятиях избранным видом спорта.

15.Основы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.

16.Физическая культура - как средство сохранения и укрепления здоровья.

17.Техника оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега.

18.Основные направления оздоровительной физической культуры.

19.Нравственное воспитание личности в процессе физического воспитания.

20.Игровые средства в освоении базовых двигательных действий и воспитании физических качеств.

# 5. Рекомендуемая литература

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **5.1. Рекомендуемая литература** | |  |
|  | | **5.1.1. Основная литература** | |  |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л1.1 | Быченков С. В., Курбатов А. В., Сафонов А. А. | Теория и организация физической культуры в вузах: Учебно-методическое пособие http://www.iprbookshop.ru/70999.html | Саратов: Вузовское образование, 2018 | ЭБС |
| Л1.2 | Дзержинская Л. Б., Плешакова О. И. | Физическая культура в системе общего и профессионального образования: учебно- методическое пособие  https://e.lanbook.com/book/251573 | Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021 | ЭБС |
| Л1.3 | Кикоть В. Я. , И. С.  Барчуков, Ю. Н. Назаров | Физическая культура и физическая подготовка: учебник https://biblioclub.ru/index.php? page=book\_red&id=692047 | Москва: Юнити-Дана, 2020, 2020 | ЭБС |
|  | | **5.1.2. Дополнительная литература** | |  |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л2.1 | Зюкин А. В. ,  Кукарев В. С., Дитятин А. Н. | Физическая культура и спорт: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php? page=book\_red&id=577592 | Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ),, 2019 | ЭБС |
| Л2.2 | Мельничук А.А.,  Приходов Д.С.,  Мартиросова Т.А. | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО  СПОРТИВНО- ВИДОВОЙ  НАПРАВЛЕННОСТЬЮ В ВУЗЕ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  https://www.iprbookshop.ru/116651.html | Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020 | ЭБС |
|  | | **5.1.3. Методические разработки** | |  |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Количество |
| Л3.1 | Сапожникова,А.Г. | Руководство для преподавателей по организации и планированию различных видов занятий и самостоятельной работы обучающихся Донского государственного технического университета : методические указания  https://ntb.donstu.ru/content/rukovodstvo-dlya- prepodavateley-po-organizacii-i-planirovaniyu | Ростов-на-  Дону,ДГТУ, 2018 | ЭБС |