Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тюлегенова Рауза Амиржановна
Должность: Директор
Дата подписания: 31.07.2023 12:24:12
Уникальный программный ключ:
125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e848ee1gdc8aeebb889459a47

УТВЕРЖДАЮ
Директор Костанайского филиала
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»
_____ Р.А. Тюлегенова
25.05.2023 г.

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов

по дисциплине (модулю)
Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)
Менеджмент организации

Присваиваемая квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора 2023

Костанай 2023

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 мая 2023 г.

Председатель учёного совета филиала Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета филиала Н.А. Кравченко

Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 18 мая 2023 г.

Председатель
Учебно-методического совета Н.А. Нализко

Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 10 от 16 мая 2023 г.

Заведующий кафедрой _____ Т.К. Нуртазенов

Автор (составитель) _____ Сивохин И.П., доктор педагогических наук, профессор кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

_____ Лютинец С.И., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

По мере усвоение обучающимися дисциплины «Физическая культура и спорт» вырабатываются различные критерии, характеризующие степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в федеральный образовательный стандарт.

Количественные критерии по освоению дисциплины учитывают сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Формируемые в процессе практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям:

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений и нормативов физической подготовленности для текущего контроля:

Выполнение технических и тактических приемов в волейболе

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков.

- волейбольная стойка: средняя, низкая, высокая (кол-во стоек / время в сек).

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Средняя (основная) стойка: ноги на ширине плеч или одна несколько впереди, согнутые в коленях в пределах 130 градусов; туловище немного наклонено вперед; руки согнуты на уровне пояса, кисти раскрыты, не напряжены и повернуты друг к другу; масса тела равномерно распределена по всей площади опоры, на передней части стопы.

Высокая и низкая стойки отличаются от средней сгибанием ног и наклоном туловища. Высокая – угол сгибания ног – 145 градусов, наклон туловища незначительный или вертикальное положение. Низкая – угол наклона 115 градусов, наклон более низкий, чем в средней стойке. Основной структурный элемент — размещение О. Ц. Т. над серединой опоры и сгибание ног.

Студенты становятся в колонну по одному у линии нападения, преподаватель - на лицевой линии напротив колонны. Студенты друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении преподавателя, а в 0,5-1,0 метре от него делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверху - высокая стойка, рука внизу - в стороне - низкая стойка, рука впереди - средняя стойка)

- передача сверху, снизу, на месте, в движении в парах (точные передачи / забитые мячи)

Передача сверху: двумя руками (на месте, после перемещений, в прыжке, назад за голову); одной рукой (кулаком).

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Передача снизу: двумя руками (с подачи, с нападающего удара, в падении, отраженного сеткой); одной рукой (в падении).

Каждая передача условно подразделяется на части: подход под сетку; принятие стойки; прием мяча; передача мяча.

Передачи в движении парах: первый игрок выполняет передачу таким образом, чтобы мяч не долетел до партнера. Партнер, подбежав под мяч, пасует первому игроку, а сам возвращается в исходное положение (можно спиной вперед) и т. д. После серии передач партнеры меняются ролями.

- подача и её прием (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)

Технически подача выглядит следующим образом: игрок располагаясь за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его на площадку противника. Подача должна быть выполнена в течение 5 секунд.

Стадии выполнения подачи:

- исходное положение;
- подбрасывание мяча и замах;
- удар по мячу и движение после удара по мячу;

Нижняя прямая подача: удар по мячу нужно выполнять напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела необходимо перенести на переднюю ногу, а после удара сделать шаг дальней ногой в площадку.

Верхняя прямая подача: в момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову. Заключительное движение - кистью направляет мяч в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди.

Прием - это первый шаг для нападения. При помощи грамотного приема нужно дать высокий четкий пас в третий номер на расстояние 1-го метра от сетки. Далее третий номер дает пас нападающему игроку.

Прием нападающего удара: как только нападающий прыгает на удар, либеро готовится принимать мяч в предполагаемом месте. Ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Голова приподнята, спина пряма. Следим за рукой нападающего, а после удара - за мячом. Держим зрительный контакт с мячом. Не делаем встречного движения - просто подставляем руки для приема. Сила удара поглощается отведением рук чуть назад при приеме мяча. Точка контакта с мячом - низко от пола и подальше от корпуса.

Верхний прием: ноги чуть присогнуты. Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены. Держим зрительный контакт с мячом. Идем под мяч таким образом, чтобы он находился прямо надо лбом. Вытягиваем руки вверх. Локти разведены наружу. Руки разведены таким образом, что образуют как бы ковш. Кисти напряжено и жестко зафиксированы. Указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник - ими мы и будем осуществлять прием. Большие пальцы направлены в нос, а не навстречу мячу. Разгибаем ноги, отрабатываем корпусом. Принимаем мяч ровно в треугольник, сложенный пальцами. Держим зрительный контакт. При верхнем приемы задействованы в основном три пальца на каждой руке - большой, указательный и средний. Остальные пальцы стабилизирует положение мяча, но не направляют его. Разгибаем локти. Мягко

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

приняв мяч на пальцы, мы даем пас ровно ото лба. Пружиним ногами, чуть выпрямляемся и провожаем мяч руками. Выпрямляем руки. Так же беззвучно и мягко даем пас.

Выполнение технических и тактических приемов в баскетболе

- действия игроков в защите: опека игрока, передающего мяч; защита против игрока, ведущего мяч (кол-во результативных действий / время в сек)

Игроки первой шеренги ведут мяч по направлению к своему партнёру в третьей шеренге. Вторая шеренга (защитники) пытаются отобрать мяч при ведении первого игрока, дойдя до середины, нападающие выполняют передачу игрокам третьей шеренги. У игроков 1 шеренги - мячи, вторая шеренга- защитники, третья шеренга-нападающие. Напомнить защитникам о защитной стойке, соблюдать дистанцию между нападающим и защитником (расстояние вытянутой руки). Защитники пытаются выбить мяч у нападающих или перехватить мяч во время передачи.

Группа делится на тройки. Сомкнуть студентов к штрафной линии. Первая тройка начинает движение к противоположенному щиту. Двое нападающих выполняют передачу мяча в паре с продвижением, защитник делает рывки в сторону игрока с мячом, имитируя, что он начинает атаку игрока с мячом, после того как игрок начинает брать мяч в руки, резко отбегает к игроку без мяча, пытаясь сделать перехват мяча. У щита защитник противодействует броску в кольцо, после броска защитник подбирает мяч, игроки по боковым линиям возвращаются в конец колонны, начинает следующая тройка.

- действия игроков в нападение: взаимодействие двух игроков с передачами мяча. (Отдал и вышел); взаимодействие с заслонами заслон для игрока без мяча и с мячом; позиционное нападение (кол-во результативных действий / кол-во забитых мячей).

«Отдал и вышел»: владеющий мячом, чтобы освободиться от защитника чаще всего пользуется передачей с последующим выходом на свободное место. Уход от защитника облегчается тем, что в исходном положении нападающий расположен лицом, а защитник спиной к кольцу. Как только нападающий рывком опередить своего защитника, ему сразу же возвращается мяч.

Заслон: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного, вынуждая его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: встретив защитника, он поворачивается - отсекая защитника и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнер, включающийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасен для соперника.

Позиционное нападение (нападение через центрового игрока) центровой может: сделать попытку бросить его в корзину; обыграть опекающего его защитника в единоборстве, пройти к щиту и забросить мяч в корзину; передать кому либо из партнеров; отбросить мяч далеко а площадку для трехочкового броска.

Нападение без центрового игрока: если в команде нет ярко выраженных центровых игроков. Система нападение без центрового имеет два варианта: нападение серией заслонов и «большой восьмеркой».

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

- зонная защита: защита 2–1–2 дает возможность бороться против входов в штрафную по центру и атаковать с ближних дистанций, защита 1–3–1 используется при атаках со средней дистанции с центровым на линии штрафного броска; защита 3–2 используется против преимущественных атак со средних и дальних расстояний (кол-во защитных действий /кол-во забитых мячей)

В основу организации действий команды положен принцип территориальности, т. е. каждый игрок защищает определенный участок площадки от любого игрока команды противника. Эти участки располагаются в непосредственной близости от корзины, а размеры их определяются практическими возможностями игроков. Если нападающий уходит за пределы части площадки, опекаемой данным игроком, защитник за ним не перемещается, а передает под опеку своему партнеру по защите в зоне.

Расстановка 2 – 3 целесообразна против команд, атакующих через центровых, действующих непосредственно у щита, и нападающих, завершающих атаки с углов площадки. Слабо защищенной частью зоны остается центр области штрафного броска и позиции для дальних бросков под углом 45° и по центру.

Расстановка 2 – 1 – 2 состоит из трех оборонительных линий. Игрок, занимающий в предыдущих вариантах среднюю позицию в первой или второй линии обороны, смещается в центр области штрафного броска. Особенно эффективна эта расстановка, когда нападающие атакуют, главным образом входя в область штрафного броска.

Расстановка 1 – 3 – 1 целесообразна в игре против команд, атакующих двумя центровыми, занимающими разные позиции - перед линией и сбоку области штрафного броска и поддерживаемыми игроком, атакующим с дуги области штрафного броска, а также нападающими, завершающими атаки преимущественно под углом 45°. Слабо защищенными участками остаются углы площадки и лицевая линия.

Выполнение упражнений по совершенствованию технических и тактических действий в волейболе и баскетболе:

- закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и баскетбол посредством двухсторонней игры (баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед); волейбол (сеты /кол-во побед)

Волейбол

Играют 2 команды, по 6 человек каждая. Первая тройка (у сетки) атакует, вторая обеспечивает линию защиты. Суть состязания – в перемещении мяча с целью опустить его на пол в зоне соперника. Мяч нельзя ловить и удерживать, только отбивать руками. Но если отскочит от другой части тела это нарушением не считается. Один спортсмен не может 2 раза подряд дотрагиваться до мяча, исключение – блок. Начинающим и любителям разрешается принимать подачи нижним приемом, в профессиональном спорте, только верхним. Играют пока одна из команд не наберет 25 очков. Матчи начинающих состоят из 3-х партий.

Баскетбол

В баскетбол играют две команды, причем на площадке одновременно присутствует лишь по 5 человек от каждой из них. Цель игры в баскетбол состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперника, при этом по возможности помешав ему сделать то же самое в ответной атаке. За каждый точный полевой бросок в зависимости от его дальности от кольца начисляется 2 или 3 очка (расстояние до центра корзины минимум 6,25 см). Существуют штрафные броски, бросаемые

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

с линии штрафных бросков (отстоит на 5,8 метра от внутренней части лицевой линии баскетбольной площадки). Мячом играют только руками, причем пересекать баскетбольную площадку с мячом в руках нельзя - его надо обязательно вести (то есть ударять о пол). Ведется мяч обязательно только одной рукой. С мячом в руках (без ведения) игрок может двигаться лишь два шага - на третьем будет зафиксировано нарушение (пробежка). Если игрок с мячом в руках прекратил ведение, то он обязательно должен передать мяч кому-либо из партнеров - продолжать ведение после паузы запрещается..

Выполнение упражнений по легкой атлетике:

- техника бега на дистанцию 60 м (техника старта; техника стартового разбега; техника гладкого бега по дистанции; техника финиширования) (время забега в сек)

Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

По команде: «На старт!» студент подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде: «Внимание!» студент сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед). По команде: «Марш!» студент отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.

Стартовым разгоном называют бег на начальном участке дистанции после старта, где студент развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно скорости бега.

Бег по дистанции. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60-100 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Бегущий первым коснется ленточки (нити), натянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, нужно на последнем шаге сделать резкий наклон вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью». Для закрепления и совершенствования данных навыков целесообразно использовать специальные беговые упражнения, в которых основная нагрузка приходится на мышцы, активно участвующие в работе. Важно сохранять свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но при этом строго следить за соблюдением техники бега.

Бег на 30, 60 или 100 метров – позволяет оценить качество быстроты. Тест лучше всего проводить на спортивной площадке либо в спортивном зале соответствующих размеров. Если бег проводится в помещении, то нужно предусмотреть пространство для торможения и остановки. Забег проводится с низкого старта после предварительной 5–7-минутной разминки. Регистрируется время преодоления заданного отрезка в секундах с десятыми и сотыми долями. Для регистрации результата используется секундомер. При тестировании на улице не следует

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

проводить забег во время и сразу после дождя, а также при слишком жаркой или, наоборот, слишком холодной погоде. Одежда должна быть легкой и удобной, не стесняющей движения.

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов для промежуточной аттестации (зачета)

Контрольные нормативы:

- выполнение блоков в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)

Как только пасующий противника коснулся мяча, блокирующий уже готовиться занять нужную позицию для блока. Перемещение происходит приставным или перекрестным шагом приблизительно в метре от сетки. Руки согнуты в локтях, пальцы разведены. Блокирующий, как бы очерчивает свою территорию руками, расставив их чуть шире плеч.

Выйдя на позицию, блокирующий чуть приседает, готовясь выпрыгнуть ровно вверх вдоль сетки. Следует прыгать вверх резко вдоль сетки и максимально высоко. Выбрасываем руки вверх, разводим пальцы и в максимально высокой точке загибаем ладони. Загибаем ладони в центр площадки противника. Локти выпрямлены. Кисти жестко закреплены в запястьях. Корпус немного наклонен вперед. Ноги выпрямлены параллельно друг другу и перпендикулярно полу.

- выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)

После приема, мяч переходит к связующему. Нападающий игрок должен отойти от сетки на несколько шагов и встать примерно на линии нападения. Это делается для того, чтобы увеличить разбег для атаки. Занимаем подготовительную позицию для удара. Ноги присогнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша - то левую ногу. Первый шаг на удар, второй шаг ускоряемся и отводим руки назад и в стороны для будущего замаха. Третий шаг состоит из двух «полушагов»: стопорящего и приставного. Игрок резко останавливается, приседает и готовится для предстоящего прыжка. Замах руками: обе почти выпрямленные руки отводятся до предела назад. Размах руками помогает сохранить динамику разбега и равновесие игрока. Толчок: время отталкивания после шага приставной ноги должно быть минимальным. Присели и сразу выбросили корпус вверх и чуть вперед. Маховое движение руками вверх. Локоть не отводим в сторону. Держим его параллельно голове. Мяч находится перед корпусом атакующего. Удар начинается с разворота корпуса вокруг своей оси, затем включается плечо бьющей руки. Бьющая рука выпрямляется и наносит максимально сильный удар по мячу. Пальцы растопырены. Делаем выдох. Провожаем мяч рукой в нужном направлении. Загибаем кисть, чтобы мяч попал в поле противника, а не в аут.

- ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)

Игрок опережает мяч, оставляя его за собой, а затем кистевым движением направляет мяч в пол вниз-вперед, другая рука принимает мяч и продолжает ведение.

- передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)

Перед передачей сделайте небольшой шаг вперед. Это придаст мячу большее ускорение. Смотрите на цель и следите за тем, чтобы последними мяча касались кончики пальцев. Передачу можно рекомендовать использовать при передаче партнерам, готовым к броску, оттесняющим защитника назад, или не слишком ловким

- игра в баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед)

Каждой команде предоставляется 24 секунды для проведения атаки. За этот отведённый правилами отрезок времени атакующая сторона должна попасть в кольцо мячом или хотя бы мяч

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

должен коснуться края корзины. Нарушениями в баскетболе считается: пробежка, двойное ведение, остановка, а затем возобновление ведения, возвращение мяча на свою половину поля с половины соперника. В игре считается количество фолов (есть персональные и командные). Как только сторона набирает 5 команда фолов за одну четверть, за каждое последующее нарушение судья назначает два штрафных броска.

- игра в волейбол (сеты /кол-во побед)

Победителем становится та команда, которая выиграет 2 партии. Каждый участник находится в своей зоне. Перемещаются по часовой стрелке после зарабатывания одной из команд очка. Играют в пределах, установленных границ своего поля, выход за пределы или заступ за среднюю линию считаются нарушением, и прибавляют очко сопернику. Каждой команде из участников взять 2 коротких перерыва (тайм аута) по 30 секунд. Время, как правило, используется, чтобы сделать замену. Подают одной рукой не позднее чем через 8 секунд после свистка судьи. Если подача совершается до свистка, дается вторая попытка.

- бег на дистанцию 60 м (сек)

Важно учитывать, что подобный вид бега строится на мобилизации всех ресурсов организма, таком себе энергетическом взрыве, когда за несколько секунд спортсмен в буквальном смысле полностью выкладывается на результат. Поэтому изначально организм должен быть готов к таким потрясениям, чтобы своевременно справляться с выбросом адреналина и других энергетических компонентов, выделяемых телом. При беге на дистанции 60 м все движения совершаются с максимальной скоростью: молниеносный старт, мощное выбегание, быстрое преодоление дистанции, стремительный финиш. Максимальная скорость достигается бегунами на 80-90 м дистанции, затем скорость падает даже у самых тренированных спортсменов.

- бег на дистанцию 30 м (сек)

При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вест тела спортсмена, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студента

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов).

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов баскетбола, овладение игровыми приемами и комбинациями.

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Самостоятельная работа представлена схемами упражнений, которые могут быть графически оформлены структурно-логическими схемами, рисунками, для наиболее полного понимания выполнения упражнений или изображения тактических действий игроков. В дополнении к схемам упражнений можно использовать краткий конспект в виде тезисов.

Работа по созданию даже самых простых логических структур способствует развитию у студентов приемов системного анализа, выделения общих элементов и фиксирования дополнительных, умения абстрагироваться от них в нужной ситуации. Такая структура делает упор на логическую связь элементов между собой, графика выступает в роли средства выражения (наглядности).

В зависимости от формы обучения (очная или заочная) наличие и количество тем СРС может изменяться.

СРС№ 1 предполагает составление практических схем упражнений в форме карты эффективных приемов подачи и тактики игры в защите в волейболе.

СРС№ 2 предполагает составление схемы игры в «Стритбол» уделив внимание правилам игры, технике и тактике действий игроков в данном формате баскетбола. Составление схемы «Игра в защите и нападении 5*5».

СРС №3 описывает разработку тактической комбинации против зонной защиты в баскетболе и эффективные атакующие комбинации в волейболе, используя схемы и рисунки упражнений.

СРС №4 предполагает практическую схему разработки бегового плана для новичков - от 5 км до полумарафона. Разработка программы тренировок по бегу.

Самостоятельная работа студента должна соответствовать содержанию темы, должна быть правильная структурированность информации, наличие логической связи изложенной информации, соответствие оформления требованиям. Приветствуется аккуратность и грамотность изложения и представления работы, работа сдана в срок.

База упражнений для текущего контроля

База контрольных упражнений.

1.Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)

2. Передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)

3. Зонный прессинг (кол-во атак / кол-во перехваченных мячей)

4. Атака «5 в 4» (численное преимущество)(кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)

5. Выполнение блоков в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)

6. Выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)

7. Игра в баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед)

8. Игра в волейбол (сеты /кол-во побед)

9. Бег на дистанцию 60 м (сек)

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

База упражнений для промежуточной аттестации

Нормативы физической подготовленности для студентов

№ норматива	Уровень освоения проверяемых компетенций	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
		32-40 баллов	24-30 баллов	20 баллов	0-18 баллов
		высокий	продвинутый	пороговый	недостаточный
	Вид норматива	Юноши			
1	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	6 сек	7 сек	8 сек	9 сек
2	передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	10/7	10/6	10/5	10/4
3	выполнение блоков в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)	10/8	10/7	10/6	10/5
4	выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	10/8	10/7	10/6	10/5
5	игра в баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед)	4/4	4/3	4/2	4/1
6	игра в волейбол (сеты /кол-во побед)	3/3	3/2	3/1	3/1
7	бег на дистанцию 60 м (сек)	8,2	8,4	8,8	9
8	бег на дистанцию 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,5
№ норматива	Вид норматива	Девушки			
1	ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (на время в сек)	8 сек	9 сек	10 сек	11 сек
2	передача мяча в прыжке (5 точных передач / забитые мячи из-под кольца с остановкой)	8/5	8/4	8/3	8/2

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

3	выполнение блоков в прыжке (кол-во упражнений / кол-во результативных блоков)	8/6	8/5	8/4	8/3
4	выполнение атакующих ударов (кол-во атакующих действий /кол-во забитых мячей)	8/6	8/5	8/4	8/3
5	игра в баскетбол 5*5 (четверти /кол-во побед) игра в волейбол (сеты /кол-во побед)	4/4	4/3	4/2	4/1
6	игра в волейбол (сеты /кол-во побед)	3/3	3/2	3/1	3/1
7	бег на дистанцию 60 м (сек)	9,6	10,0	10,4	10,8
8	бег на дистанцию 30 м (сек)	5,0	5,3	5,7	6,0

© Костанайский филиал ФГБОУ ВО «ЧелГУ»