



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП  
Приборостроение

В.В. Петросьянц

(подпись)

« 08 » сентября \_\_\_\_\_ 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой  
Приборостроения

В.И. Короченцев

(подпись)

« 08 » сентября \_\_\_\_\_ 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре

**Направление подготовки – 12.03.01 Приборостроение**

профиль подготовки: «Акустические приборы и системы»

Форма подготовки очная

курс 1,2,3 семестр 2,3,4,5,6

лекции 0/0 часа.

практические занятия 328/0 час.

лабораторные работы - не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек. \_\_\_ 0/0 \_\_\_ /пр. \_\_\_ 0/0 \_\_\_ /лаб. \_\_\_ 0/0 \_\_\_ час.

всего часов аудиторной нагрузки час.

в том числе с использованием МАО \_\_\_ 0/0 \_\_\_ час.

самостоятельная работа 0/328 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет - 2,3,4,5,6 семестры

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 03.09.2015 г. № 959

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Приборостроение протокол № 1 от « 08 » сентября \_\_\_\_\_ 2015 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания циклических видов спорта, протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_ июня \_\_\_ 2015 г.

Заведующая кафедрой к.п.н. Т.М.Дьяконова

Составитель (ли): к.п.н., зав.кафедрой Т.М.Дьяконова, доц. И.В.Шайдарова

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_08\_» \_\_ сентября \_\_\_\_\_ 20\_15\_\_ г. № \_\_1\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана для студентов по направлению подготовки направления подготовки 12.03.01 Приборостроение, профиль «Акустические приборы и системы» и входит в блок дисциплин по выбору учебного плана.

Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на I, II, III курсе в 2,3,4,5,6 семестрах.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» логически связана с дисциплинами «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

**Целью** изучения дисциплины 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.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;

2. Повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

3. Создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Для успешного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- способность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируется следующая общекультурная компетенция:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 - способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

**Практические занятия (328/0 часов)**

**Раздел 1 «Волейбол» (72/0 часа)**

**Занятие 1. Перемещения и стойки (2/0 часа):**

1. Обучение основным стойкам в волейболе.

2. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
3. Развитие выносливости.

**Занятие 2. Верхняя передача (4/0 часа):**

1. Закрепление владения техникой основных стоек в волейболе.
2. Обучение технике верхней передачи.
3. Развитие гибкости.

**Занятие 3. Верхняя передача в прыжке (2/0 часа):**

1. Закрепление техники верхней передачи.
2. Обучение технике верхней передачи в прыжке.
3. Развитие координации.

**Занятие 4. Верхняя передача за голову (2/0 часа):**

1. Закрепление техники верхней передачи в прыжке.
2. Обучение технике верхней передачи за голову.
3. Развитие гибкости.

**Занятие 5. Нижняя передача (4/0 часа):**

1. Закрепление техники верхней передачи за голову.
2. Обучение технике нижней передачи.
3. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 6. Нижняя передача за голову (2/0 часа):**

1. Закрепление техники нижней передачи.
2. Обучение технике нижней передачи за голову.
3. Развитие выносливости.

**Занятие 7. Нижняя прямая подача мяча (2/0 часа):**

1. Обучение технике нижней подачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней подачи мяча.
3. Развитие силы.

**Занятие 8. Верхняя прямая подача мяча (4/0 часа):**

1. Обучение технике верхней подачи мяча.
2. Совершенствование техники верхней подачи мяча.
3. Развитие силы.

**Занятие 9. Прием мяча двумя руками снизу (2/0 часа):**

1. Обучение технике приема двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.
3. Развитие стартовой скорости.

**Занятие 10. Прием мяча двумя руками снизу в падении (2/0 часа):**

1. Обучение технике приема двумя руками снизу в падении.
2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.
3. Развитие стартовой скорости.

**Занятие 11. Нападающий удар (6/0 часов):**

1. Обучение технике нападающего удара.
2. Закрепление техники приема двумя руками снизу в падении.
3. Развитие прыжковых качеств.

**Занятие 12. Нападающий удар с переводом (2/0 часа):**

1. Обучение технике нападающего удара с переводом.
2. Закрепление техники нападающего удара.
3. Развитие прыжковых качеств.

**Занятие 13. Нападающий удар игроком задней линии (2/0 часа):**

1. Обучение технике нападающего удара игроком задней линии.
2. Закрепление техники нападающего удара с переводом.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса.

**Занятие 14. Блокирование (4/0 часа):**

1. Обучение технике блокирования.
2. Совершенствование техники нападающего удара игроком задней линии.
3. Развитие прыжковых качеств.

**Занятие 15. Групповое блокирование (4/0 часа):**

1. Обучение технике группового блокирования.
2. Совершенствование техники блокирования.
3. Развитие прыжковых качеств.

**Занятие 16. Тактика подачи (2/0 часа):**

1. Обучение тактике подачи.
2. Закрепление тактики группового блокирования.
3. Развитие выносливости.

**Занятие 17. Тактика передачи (4/0 часа):**

1. Обучение тактике верхней передачи.
2. Закрепление тактики подачи.
3. Развитие гибкости.

**Занятие 18. Тактика нападающего удара (4/0 часа):**

1. Обучение тактике нападающего удара.
2. Совершенствование тактики подачи.
3. Развитие специальной выносливости.

**Занятие 19. Групповые тактические действия в нападении (4/0 часа):**

1. Обучение тактике групповых действий в нападении.
2. Совершенствование тактики нападающего удара.
3. Развитие прыжковой выносливости

**Занятие 20. Групповые тактические действия в защите (4/0 часа):**

1. Обучение тактике групповых действий в защите.
2. Совершенствование тактики групповых действий в нападении.
3. Развитие координации.

**Занятие 21. Игрок либеро (2/0 часа):**

1. Обучение тактике защитных действий игрока либеро.
2. Совершенствование тактики групповых действий в защите.
3. Развитие стартовой скорости.

**Занятие 22. Прием подачи (2/0 часа):**

1. Обучение приему подачи.
2. Совершенствование тактике защитных действий игрока либеро.
3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 23. Прием нападающего удара (2/0 часа):**

1. Обучение приему нападающего удара.
2. Совершенствование приема подачи.

3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 24. Прием контрольных нормативов (2/0 часа):**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

**Занятие 25. Прием контрольных нормативов (2/0 часа):**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке.

## **Раздел 2 «Легкая атлетика» (72/0 часа)**

**Тема « Методика обучения технике бега на короткие дистанции»  
(12/0 часов).**

**Занятие 1 (4/0 часа).**

1. Обучение технике низкого старта;
2. Обучение стартовому разгону;
3. Развитие скорости.

**Занятие 2 (4/0 часа).**

1. Закрепление техники низкого старта;
2. Совершенствование стартовому разгону;
3. Развитие координации.

**Занятие 3 (4/0 часа).**

1. Обучение технике финиширования;
2. Совершенствование технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
3. Развитие быстроты.

**Тема « Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции» (10/0 часов).**

**Занятие 4 (4/0 часа).**

1. Обучение технике бега по прямой дистанции;
3. Обучение технике бега по повороту;
4. Развитие координации.

**Занятие 5 (4/0 часа).**

1. Обучение технике высокого старта;



2. Обучение технике финиширования;
3. Совершенствование техники бега по повороту;
4. Развитие выносливости.

#### **Занятие 6 (2/0 часа).**

1. Обучение стартовому ускорению;
2. Закрепление техники высокого старта;
3. Совершенствование техники финиширования;
4. Развитие скоростной выносливости.

#### **Тема « Эстафетный бег» (12/0 часов).**

#### **Занятие 7 (4/0 часа).**

1. Обучение технике передачи эстафетной палочки;
2. Обучение технике низкого старта с эстафетной палочкой;
3. Развитие скорости.

#### **Занятие 8 (4/0 часа)**

1. Обучение старту бегуна, принимающего эстафету;
2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки;
3. Развитие координации.

#### **Занятие 9 (4/0 часа).**

1. Обучение передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне;
2. Закрепление техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью;
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Тема « Методика обучения технике метаний мяча/гранаты» (8/0 часов).**

#### **Занятие 10 (2/0 часа).**

1. Обучение держанию и выбрасыванию снаряда;
2. Обучение метанию мяча (гранаты) с места;
3. Развитие ловкости.

#### **Занятие 11 (2 часа)**

1. Обучение метанию с бросковых шагов;
2. Обучение технике выполнения разбега и отведения мяча(гранаты);

3. Совершенствование метания мяча с места;
4. Развитие силы.

**Занятие 12 (4/0 часа).**

1. Обучение технике метания мяча (гранаты) с полного разбега;
2. Совершенствование техники разбега и отведения мяча (гранаты);
3. Совершенствование техники метания;
4. Развитие скорости.

**Тема « Методика обучению технике толкания ядра»(10 часов).**

**Занятие 13 (4/0 часа).**

1. Обучить держанию и выталкиванию ядра;
2. Развить силовую способность.

**Занятие 14 (2/0 часа).**

1. Обучить технике толкания ядра с места (с финальным усилием);
2. Совершенствовать технику держания и выталкивания ядра
3. Развить координационную способность.

**Занятие 15 (4/0 часа).**

1. Обучение технике скачкообразного разбега;
2. Обучение технике толкания ядра со скачка;
3. Совершенствование технике толкания ядра с финальным усилием;
4. Совершенствование технике толкания ядра в целом.

**Тема « Методика обучения технике прыжков в длину с разбега» (10/0 часов).**

**Занятие 16 (2/0 часа).**

1. Обучение подготовке к отталкиванию;
2. Обучение технике отталкивания;
3. Развитие прыгучести.

**Занятие 17 (2/0 часа).**

1. Обучение технике полета;
2. Совершенствование технике отталкивания;
3. Развитие прыгучести

**Занятие 18 (2/0 часа).**

1. Обучение технике приземления;
2. Совершенствование технике полета;
3. Совершенствование прыжка в длину с места в целом;
4. Развитие координационных способностей.

**Занятие 19 (2/0 часа).**

1. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием;
2. Совершенствование технике отталкивания;
3. Развитие координационные способности.

**Занятие 20 (2/0 часа).**

1. Обучение технике движениям в полете;
2. Совершенствование технике приземления;
3. Совершенствование прыжка в длину с разбега в целом;
4. Развитие прыгучести.

**Тема «Методика обучения прыжка в высоту» (10/0 часов).**

**Занятие 21 (2/0 часа).**

1. Обучение технике отталкивания;
2. Обучение технике разбега по дуге;
3. Развитие координации.

**Занятие 22 (2/0 часа).**

1. Обучение технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием;
2. Совершенствование технику отталкивания;
3. Развитие прыгучести.

### **Занятие 23 (2/0 часа).**

1. Обучение технике перехода через планку и приземлению;
2. Совершенствование технике разбега по дуге в сочетании с отталкиванием;
3. Развитие координации.

### **Занятие 24 (2/0 часа).**

1. Закрепление техники перехода через планку и приземлению;
2. Совершенствование технике прыжка в целом
3. Развитие прыгучести.

### **Занятие 25 (2/0 часа).**

1. Прием зачетных нормативов.

## **Раздел 3 «Баскетбол» (72/0 часа)**

### **Занятие 1. Тема «Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» ( 4/0 часа)**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие игровой ловкости

### **Занятие 2. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)» (4/0 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину
3. Развитие координации движений

### **Занятие 3. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок) (2/0 часа)**

1. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц туловища

**Занятие 4. Тема «Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом» (2/0 часа)**

1. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок)
3. Развитие силы скорости бега

**Занятие 5. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)» (2/0 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)
2. Совершенствование сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом
3. Развитие специальной выносливости

**Занятие 6. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)» (2/0 часа)**

1. Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса

**Занятие 7. Тема «Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд» (2/0 часа)**

1. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход)
3. Развитие прыжковой выносливости

**Занятие 8. Тема «Закрепление техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд» (2/0 часа)**

1. Закрепление техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 9. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)» (2/0 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Совершенствование техники обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
3. Развитие стартовой скорости
- 4.

**Занятие 10. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)» (2/0 часа)**

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц туловища

**Занятие 11. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2/0 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок)
3. Развитие стартовой скорости

**Занятие 12. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2/0 часа)**

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие силовой выносливости

**Занятие 13. Тема «Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу» (2/0 часа)**

1. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
3. Развитие быстроты реакции

**Занятие 14. Тема «Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу» (2/0 часа)**

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие прыгучести.

**Занятие 15. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2/0 часа)**

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника

2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу
3. Развитие общей выносливости

**Занятие 16. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2/0 часа).**

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц ног

**Занятие 17. Тема «Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2/0 часа)**

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие координации движений.

**Занятие 18. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2/0 часа)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «переключение»
3. Развитие быстроты перемещений



**Занятие 19. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2/0 часа)**

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие стартовой скорости

**Занятие 20. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2/0 часа)**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
2. Учебная игра
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса

**Занятие 21. Тема «Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2/0 часа)**

1. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»
3. Развитие силовой выносливости

**Занятие 22. Тема «Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2/0 часа)**

1. Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3. Развитие координации

**Занятие 23. Тема «Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2/0 часа)**

1 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

2 Учебная игра

3 Развитие силы мышц ног

**Занятие 24. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон» (2/0 часа)**

1 Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

3 Развитие ловкости

**Занятие 25. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» (2/0 часа)**

1 Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2 Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3 Развитие общей выносливости.

**Занятие 26. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» (2/0 часа)**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»
2. Учебная игра
3. Развитие скоростно-силовых качеств

**Занятие 27. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2/0 часа)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
2. Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром темпе
3. Развитие прыжковой выносливости

**Занятие 28. Тема «Закрепление техники тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2/0 часа)**

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие силовой выносливости

**Занятие 29. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2/0 часа)**

1 Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

2 Учебная игра

3 Развитие силы мышц туловища

**Занятие 30. Тема «Обучение системе нападения через центрального игрока» (2/0 часа)**

1. Обучение системе нападения через центрального игрока

2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

3. Развитие прыжковой выносливости

**Занятие 31. Тема «Закрепление системы нападения через центрального игрока» (2/0 часа)**

1. Закрепление системы нападения через центрального игрока

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3. Развитие силы мышц ног

**Занятие 32. Тема «Совершенствование системы нападения через центрального игрока» (2/0 часа)**

1. Совершенствование системы нападения через центрального игрока

2. Учебная игра

3. Развитие стартовой скорости

**Занятие 33. Тема «Обучение системе нападения без центрального игрока» (2/0 часа)**

1. Обучение системе нападения без центрального игрока

2 Совершенствование техники передач мяча в движении (встречные, поперечные)

3 Развитие гибкости

### **Занятие 34. Тема «Прием зачётных нормативов» (4/0 часа)**

Прием зачётных нормативов

## **Раздел 4 «Плавание» (72/0 часа)**

### **Тема « Освоение с водной средой» (2/0 часа)**

#### **Занятие 1. (2/0 часа)**

1. Техника безопасности проведения занятий в бассейне.
2. Разбор игр, применяемых для освоения с водой, направленных на знакомство со свойствами воды.
3. Освоение статических и динамических упражнений по освоению с водой.

### **Тема « Техника и методика обучения опорного гребка». (6/0 часов)**

#### **Занятие 2. (2/0 часа)**

1. Обучение удержанию тела на поверхности воды в горизонтальном и вертикальном положении;
2. Совершенствование статических и динамических упражнений по освоению с водой
3. Развитие координационных способностей;

#### **Занятие 3. (2/0 часа)**

1. Обучение технике передвижения с помощью опорного гребка.
2. Совершенствование удержания тела на поверхности воды в горизонтальном и вертикальном положении;
3. Развитие выносливости;

#### **Занятие 4. (2/0 часа)**

1. Обучение технике использования опорного гребка для выполнения вдохов и выдохов на глубокой воде

2. Совершенствование техники передвижения с помощью опорного гребка;
3. Развитие скорости.

**Тема «Техника и методика обучения способа плавания «кроль на груди»» (6/0 часов)**

**Занятие 5. (2/0 часа)**

1. Обучение технике движений руками в воде
2. Совершенствование техники гребка;
3. Развитие выносливости

**Занятие 6. (2/0 часа)**

1. 1. Обучение технике движений ногами в воде
2. 2. Совершенствование техники движений руками в воде
3. Развитие скорости.

**Занятие 7. (2/0 часа)**

1. Обучение технике согласованных движений руками и ногами
2. Совершенствование техники способа плавания «кроль на груди»

в целом

3. Развитие скоростной выносливости

**Тема «Техника и методика обучения старта при плавании способом «кроль на груди»» (4/0 часа)**

**Занятие 8. (2/0 часа)**

1. Обучение технике старта с тумбочки
2. Закрепление техники движений ногами и руками в воде
3. Развитие скорости

**Занятие 9. (2/0 часа)**

1. Обучение технике старта с тумбочки вместе с техникой способа плавания «кроль на груди»
2. Совершенствование техники старта с тумбочки
3. Развитие общей выносливости

**Тема « Техника и методика обучения поворота при плавании способом «кроль на груди»» (6/0 часов)**

**Занятие 10. (2/0 часа)**

1. Обучение технике «открытый поворот» в воде
2. Обучение технике толчка и скольжения
3. Закрепление техники старта с тумбочки
4. Развитие координации

**Занятие 11. (2/0 часа)**

1. Обучение технике «закрытый поворот» в воде
2. Совершенствование техники «открытый поворот» в воде
3. Развитие скорости

**Занятие 12. (2/0 часа)**

1. Закрепление техники поворотов
2. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» в целом
3. Развитие скоростной выносливости

**Тема «Техника и методика обучения способа плавания «кроль на спине»» (6/0 часов)**

**Занятие 13. (2/0 часа)**

1. Обучение подготовительному движению ногами
2. Обучение рабочему движению ногами
3. Развитие выносливости

**Занятие 14. (2/0 часа)**

1. Обучение технике работы рук
2. Совершенствование техники работы ног в целом
3. Развитие силовой выносливости

**Занятие 15. (2/0 часа)**

1. Обучение правильному дыханию
2. Совершенствование техники работы рук
3. Совершенствование общей координации движений
4. Развитие скорости

**Тема «Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «кроль на спине»» (6/0 часов)**

**Занятие 16. (2/0 часа)**

1. Обучение технике «открытый поворот» в воде
2. Обучение технике «закрытый поворот» в воде
3. Развитие координации

**Занятие 17. (2/0 часа)**

1. Обучение технике старта из воды
2. Совершенствование техники «открытый поворот/закрытый поворот»
3. Развитие скорости

**Занятие 18. (2/0 часа)**

1. Закрепление техники поворотов
2. Совершенствование техники старта
3. Развитие выносливости

**Тема «Техника и методика совершенствования техники способа плавания «кроль на спине»». (2/0 часа)**

**Занятие 19. (2/0 часа)**

1. Обучение технике старта в координации с техникой плавания «кроль на спине»
2. Закрепление техники поворота
3. Совершенствование техники «кроля на спине» в целом
4. Развитие быстроты

**Тема «Техника и методика обучения способа «брасс»». (6/0 часов)**

**Занятие 20. (2/0 часа)**

1. Обучение технике движений работы ног
2. Закрепление техники передвижения с помощью опорного гребка
3. Развитие силы

**Занятие 21. (2/0 часа)**

1. Обучение технике движения работы рук и дыхания



2. Совершенствование техники движений работы ног
3. Развитие скорости

**Занятие 22. (2/0 часа)**

1. Обучение в согласованию работы ног, рук и дыхания
2. Совершенствование техники движений работы рук и дыхания
3. Совершенствование техники плавания способом «басс» в целом
4. Развитие скоростной выносливости

**Тема «Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «басс»». (6/0 часов)**

**Занятие 23. (2/0 часа)**

1. Обучение технике старта с тумбочки
2. Закрепление техники движения ног, рук и дыхания в воде
3. Развитие скорости

**Занятие 24. (2/0 часа)**

1. Обучение технике старта с тумбочки вместе с техникой способа плавания «басс»
2. Закрепление техники старта с тумбочки
3. Развитие общей выносливости

**Занятие 25. (2/0 часа)**

1. Обучение технике поворотов в координации с техникой плавания «басс»
2. Совершенствование техники старта с тумбочки вместе с техникой способа плавания «басс»
3. Развитие скоростно-силовой выносливости

**Тема «Техника и методика совершенствования техники способа плавания «басс»». (2/0 часа)**

**Занятие 26. (2/0 часа)**

1. Закрепление техники дыхания
2. Совершенствование техники «басс» в целом
3. Развитие быстроты

**Тема «Техника и методика обучения способа плавания «баттерфляй»». (6/0 часов)**

**Занятие 27. (2/0 часа)**

1. Обучение технике работы ног и туловища
2. Закрепление техники опорного гребка
3. Развитие выносливости

**Занятие 28. (2/0 часа)**

1. Обучение технике работы рук и дыхания
2. Совершенствование техники работы ног
3. Развитие скорости

**Занятие 29. (2/0 часа)**

1. Обучение общему согласованию движения ног, рук и дыхания
2. Совершенствование техники работы рук и дыхания
3. Развитие силы

**Тема «Техника и методика совершенствования техники способа плавания «баттерфляй»». (4/0 часа)**

**Занятие 30. (2/0 часа)**

1. Обучение технике поворота в согласовании с техникой плавания «баттерфляй»
2. Совершенствование согласования движения ног, рук и дыхания в технике «баттерфляй»
3. Развитие общей выносливости

**Занятие 31. (2/0 часа)**

1. Обучение технике старта в согласовании с техникой плавания «баттерфляй»
2. Совершенствование техники плавания «баттерфляй» в целом
3. Развитие скорости

**Тема «Техника и методика обучения способу плавания «брасс на спине»». (2/0 часа)**

**Занятие 32. (2/0 часа)**

1. Обучение технике плавания «брасс на спине»
2. Совершенствование техники «брасс на спине»
3. Развитие общей выносливости

**Тема « Техника и методика обучения способу плавания «на боку»». (4/0 часа)**

**Занятие 33. (2/0 часа)**

1. Обучение технику движения ногами
2. Совершенствование техники гребка
3. Развитие силы

**Занятие 34. (2/0 часа)**

1. Обучение движению руками и дыханию
2. Совершенствование техники движения плавания «на боку» в

целом

3. Развитие выносливости

**Тема « Техника и методика обучения погружению на глубину и ныряние в длину»». (2/0 часа)**

**Занятие 35. (2/0 часа)**

1. Обучение технике погружения на глубину
2. Обучение технике ныряния в длину
3. Закрепление старта с тумбочки
4. Развитие координации

**Тема « Контрольные тесты» (2/0 часа)**

**Занятие 36. (2/0 часа)**

1. Прием зачетных нормативов.

## **Раздел 5 «Настольный теннис» (40/0 часов)**

**Занятие 1. Захват ракетки и исходные положения для удара (2/0 часа):**

1. Обучение технике захвата ракетки и исходных положений.
2. Обучение технике захвата ракетки исходных положений.

3. Развитие координации.

**Занятие 2. Стойки и передвижения (2/0 часа):**

1. Обучение технике правосторонних, левосторонних и нейтральной (основной) стойкам.

2. Совершенствование техники захвата ракетки исходных положений.

3. Развитие гибкости.

**Занятие 3. Атакующие удары (4/0 часов):**

1. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой.

2. Совершенствование техники правосторонних, левосторонних и нейтральной (основной) стойкам.

3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 4. Подставка: (4/0 часа):**

1. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.

2. Совершенствование выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой.

3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 5. Срезка (4/0 часа):**

1. Обучение технике быстрой и медленной срезке.

2. Совершенствование техники подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.

3. Развитие специальной выносливости.

**Занятие 6. Накат (4/0 часа):**

1. Обучение технике наката по мячам с нижним вращением и с боковой позиции.

2. Совершенствование техники быстрой и медленной срезке.

3. Развитие выносливости.

### **Занятие 7. Подрезка (4/0 часа):**

1. Обучение технике подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
2. Совершенствование техники наката по мячам с нижним вращением и с боковой позиции.
3. Развитие силы.

### **Занятие 8. Подача (4/0 часа):**

1. Обучение технике приема подач толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх.
2. Совершенствование техники подрезки справа, слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие 9. Прием подачи (4/0 часа):**

1. Обучение технике приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и точка.
2. Совершенствование техники приема подач толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх
3. Развитие скоростных качеств.

### **Занятие 10. Техника комбинаций (4/0 часа):**

1. Обучение одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений.
2. Совершенствование техники приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и точка.
3. Развитие скоростных качеств.

### **Занятие 11. Прием контрольных нормативов (2/0 часа):**

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

### **Занятие 12. Прием контрольных нормативов (2/0 часа):**

1. Прием зачетных нормативов.

### III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена

### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	2,3,4,5,6 семестр	ОК-8	Знает	ПР-1 тест	Тестирование по ОФП и СТП
			Умеет	Сдача практических нормативов	
			Владеет	Участие в соревнованиях. Сдача практических нормативов	

Контрольные и методические материалы, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в Приложении 2.

### V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Основная литература

*(электронные и печатные издания)*

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/8625>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика. Энциклопедия в 2-х томах. Т.1. А-Н [Электронный ресурс]: / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Shteinbakh. -

Электронные данные - М. : Человек, 2012. - 706 страниц - Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60510](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60510)

3. Петрова Н.Л., Баранов В.А.// - М. : Человек, плавание. Базовый курс с видео course./ 2013 г. - 148 страниц, рис. Доступ: <http://e.lanbook.com/view/book/60519/page143/>

4. Питер Дж Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]:. - Электронные данные - М. : Человек, 2013. - 192 страниц - Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60612](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60612)

5. Роза Л. Баскетбол чемпионов: основы. - М.: Человек, 2014. - 272 с. Доступ: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>

6. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб.пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4106/>

2. Плавание : учебник для вузов /Н.Ж. Булгакова, О.И. Морозов, О.И. Попов, М.А. Максимова, М.Н. Маринич, под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- 400с., ил. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60519/page143>

3. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 215 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60556](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556)

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> – научная библиотека ДВФУ
2. <http://e.lanbook.com> –электронно-библиотечная система «Лань»
3. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно справочные системы:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,



5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочей программой учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» предусмотрена сдача студентами зачетов.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Отметка о выполнении зачета по «Элективные курсы по физической культуре» вносится в зачетную книжку студентов в конце семестра.

Учебный курс структурирован по принципу последовательности освоения двигательных действий, что позволяет систематизировать учебный материал по данному предмету.

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, с помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области

теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

С целью контроля результатов освоения учебной дисциплины планируется выполнение студентами пяти контрольных тестов, включая два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2,3,4,5,6).

Для оценки исходного уровня общефизической подготовленности студенты выполняют 2 теста по общефизической подготовке семестра после прохождения ими медицинского осмотра.

Тест считается выполненным, если студент показал результат не ниже 3 баллов.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Спортивный зал для аэробики (Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, оборудование для аэробики и фитнеса. 10,0\*8,8\*4,2 (помещение сложной формы), S=100,1 кв.м).

Стадион (включая беговую дорожку). Искусственное покрытие стадиона и беговой дорожки, ворота для футбола и мини-футбола. Наличие трибун на 1896 мест (11 рядов) и подтрибунного пространства со вспомогательными помещениями: раздевалки, душевые, с/у, инвентарные. 168,0\*87,0 .

Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки. Противоскользящее покрытие. 25,0\*9,0\* h (2,1 -2,2) (размер ванны бассейна)

Универсальный спортивный зал. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – б/б, комплект оборудования для б/б (фермы с щитами и кольцами). 17,2\*30,0\*h 8,5, S=576,7 кв.м.

Зал лечебной физкультуры и массажа. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, массажные столы. 10,0\*8,8\*4,2 (помещение сложной формы) для S=100,1 кв.м.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**  
**направления 12.03.01 Приборостроение**  
**профиль «Акустические приборы и системы»**  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2015**

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине**

**«Физическая культура»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<b>ОК-8</b> –способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Перечень оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	2,3,4,5,6 семестр	ОК-8	Знает	ПР-1 тест	Тестирование по ОФП и СТП
			Умеет	Сдача практических нормативов	
			Владеет	Участие в соревнованиях  Сдача практических нормативов	

**Шкала оценивания уровня сформированности компетенций**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
<b>ОК-8</b> -	Знает	научно-	Знает наиболее	Способен	45-64

<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценно й социальной и профессиона льной деятельност и</p>		<p>практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>эффективные средства и методы физического воспитания и социального развития занимающихся.</p>	<p>перечислить и дать характеристику ключевым способам развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков, развития социально- значимых качеств.</p>	
	<p>Умеет</p>	<p>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональн о-личностного развития, физического самосовершенст вования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Умение использовать основные средства и методы спортивных игр, аэробики/едино борств/силовых видов спорта для индивидуально го физического совершенств ования, укрепления и поддержания здоровья и работоспособн ости</p>	<p>Способность в зависимости от задач физической подготовки выбрать наиболее целесообразные средства спортивных игр, аэробики/единоборс тв/силовых видов спорта; Способность демонстрировать технику основных двигательных действий в спортивных играх, аэробики/единоборс твах/силовых видах спорта без существенных ошибок;</p>	<p>65-84</p>
	<p>Владеет</p>	<p>средствами и методами укрепления индивидуальног о здоровья, физического самосовершенст вования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессиональн ой</p>	<p>Владение результативны ми способами адаптации различных средств и методов спортивных игр, аэробики/едино борств/силовых видов спорта; Владение способами самоконтроля физической подготовленно</p>	<p>Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности, оценить степень прогрессирования; Способность отобрать и систематизировать средства и методы спортивных игр, аэробики/единоборс тв/силовых видах спорта в зависимости от индивидуального уровня физической</p>	<p>85-100</p>

		деятельности.	сти; Наличие опыта участия в соревнованиях; Владение основными двигательными действиями базовых видов спорта, обеспечивающих их сохранение и укрепление индивидуально го здоровья.	подготовленности и состояния здоровья; Способность технически правильно продемонстрировать двигательные действия базовых видов спорта.	
--	--	---------------	--	---	--

### Шкала измерения уровня сформированности компетенций

Итоговый балл	1-44	45-64	65-84	85-100
Оценка (пятибалльная шкала)	2	3	4	5
Уровень сформированности компетенций	отсутствует	пороговый (базовый)	продвинутый	высокий (креативный)

### Методические рекомендации, определяющие процедуру оценивания результатов освоения дисциплины Промежуточная аттестация студентов.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета во 2,3,4,5,6 семестрах.

Зачет по дисциплине предусмотрен в форме сдачи контрольных нормативов (тестирование).

### Тесты по общей физической подготовленности студентов

Таблица 1

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

<b>Юноши</b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,4	3,5	3,7	4,0
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
<b>Девушки</b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0

## ВОЛЕЙБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	50	45	40	35	25



2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	30	25	20	15	10
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	13	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	10	9	8	7	6
<i>Девушки</i>					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	40	35	30	25	20
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	15	12	10	8
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5

5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром не менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	9	8	7	6	5
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	12	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	9	8	7	6	5

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 3

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Бег 100 м	13,7	14,2	14,7	15,3	15,9
2. Бег 1000 м	3.40	3.50	4.00	4.15	4.30
3. Бег 3000 м	12.00	12.35	13.20	14.10	15.10
4. Подтягивание	15	12	9	6	3
5. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине)	10	8	6	4	2
<b>Девушки</b>					
1. Бег 100 м	15,7	16,4	17,0	17,5	18,0
2. Бег 1000 м	4.40	4.45	5.00	5.25	5.50
3. Бег 2000 м	10.00	10.50	11.30	12.20	13.10
4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	50	40	30	25	20

## БАСКЕТБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 4

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<i>Юноши</i>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл. + 20 м	9 пл.	8 пл. +10 м	7 пл.	6 пл. +10 м
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	25,2	26,0	27,5	29,0	31,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	17,0	17,3	17,5	18,0	19,0
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	6	5	4	3	2
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	60	55	50	45	35
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
<i>Девушки</i>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл.	8 пл. + 10 м	7 пл. + 20 м	6 пл. + 20 м	6 пл.
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	27,3	28,2	29,2	31,5	32,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	14,5	15,2	15,8	16,3	16,8
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	18,5	19,0	19,5	20,5	21,5
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	18	17	16	15	14

7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	5	4	3	2	1
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	50	45	30	25	20

## ПЛАВАНИЕ

### Тесты специально-технической подготовленности

*Юноши*

Таблица 5

№	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.50	1.40	1.30
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.40	1.30	1.20
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	2.00	1.50	1.40
4.	Нырание в длину (м)	9	12	15
5.	Нырание в глубину (м)	2	2,5	3
6.	Транспортировка «утопающего» (м)	15	20	25

*Девушки*

№	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.30	1.20	1.10
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.10	1.00	0.50
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	1.40	1.30	1.20
4.	Нырание в длину (м)	9	12	15
5.	Нырание в глубину (м)	2	2,5	3

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 6

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<i>Юноши</i>					
1. Дальность отскока мяча, м	7,50	7,30	6,90	6,70	6,55
2. Бег вокруг стола, сек	15,6	16,2	16,8	17,4	18,0

3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	38 0	35 1	32 2	28 3	25 4
4.Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	35 5	30 7	28 9	26 11	24 13
5. Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	35 0	30 1	28 2	26 3	24 4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз) справа слева	10 8	9 7	8 6	7 5	6 4
7. Выполнение подач на точность в две зоны (по 5 подач). Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии (кол-во раз)	5	4	3	2	1
8. Игра о стенку в мишень 50x50 см, расстояние до стенки 5.5 м, из 10 ударов, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Набивание мяча на ракетке (кол-во раз)	50	40	30	20	10
10. Подача в мишень 1,5x1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
<i>Девушки</i>					
1. Дальность отскока мяча, м	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20
2. Бег вокруг стола, сек	17,5	17,8	18,6	19,3	20,0
3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	38 0	35 1	30 2	25 3	22 4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	35 5	30 7	26 9	24 12	22 14
5. . Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	35 0	30 1	26 2	24 3	22 4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз) справа слева	10 8	9 7	8 6	7 5	6 4

7. Выполнение подач на точность в две зоны (по 5 подач) .Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии (кол-во раз)	5	4	3	2	1
8. Игра о стенку в мишень 50x50 см, расстояние до стенки 5.5 м, из 10 ударов, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Набивание мяча на ракетке (кол-во раз)	50	40	30	20	10
10. подача в мишень 1,5x1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)	10	9	8	7	6

### **Текущая аттестация студентов.**

Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в форме контрольных мероприятий (*зачетных упражнений*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями, участия студентов в практических занятиях.

### **Тестовые задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**

1. Физические качества это:

1) индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетические) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (максимально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные способности это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами ЕСК;

4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

5. Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Абсолютная сила это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

7. Относительная сила это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчета на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см физического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

8. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) 11-12 лет;
- 3) от 13-14 до 17-18 лет;
- 4) от 17-18 до 18-20 лет.

9. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст:

- 1) 10-11 лет;
- 2) 11-12 до 15-16 лет;
- 3) от 15-16 до 17-18 лет;
- 4) 18-19 лет.

10. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдается в:

- 1) дошкольном, особенно у детей 5-6 лет;
- 2) младшем школьном, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет;



4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

11. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможным повторением в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) объем силовой нагрузки.

12. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7:

- 1) предельному;
- 2) околопредельному;
- 3) большому;
- 4) малому.

13. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

14. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;

- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

16. Мерилом выносливости является:

1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;

- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

17. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 4) от 20 до 25 лет.

18. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- 1) субкритической;
- 2) критической;
- 3) надкритической;
- 4) средней.

19. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45—60 мин.

20. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75—85 % от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до:

- 1) 140—150 уд/мин;
- 2) 120—130 уд/мин;
- 3) 90—110 уд/мин;
- 4) 75—80 уд/мин.

21. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

22. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);
- 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;

3) гибкостью;

4) растяжкой.

24. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

1) активной гибкостью;

2) специальной гибкостью;

3) подвижностью в суставах;

4) динамической гибкостью.

25. Под пассивной гибкостью понимают:

1) гибкость, проявляемую в статических позах;

2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);

3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

26. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

1) специальной гибкостью;

2) общей гибкостью;

3) активной гибкостью;

4) динамической гибкостью.

27. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

1) 5-7 лет;

2) 8-9 лет;

3) 10-14 лет;

4) 15—17 лет.

28. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

29. Что такое «стретчинг»?

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

30. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

31. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

32. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- 1) амплитудой движений;
- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;

4) индексом гибкости.

33. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры, тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

34. Физические упражнения это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, формирования и организованные по его законам закономерности;
- 4) виды двигательных действий направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

35. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

36. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1)закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменений (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

2)частоту движений в единицу времени;

3)взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4)точность двигательного действия и его конечный результат.

37. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1)их формой;

2)их содержанием;

3)темпом движения;

4)длительностью их выполнения.

38. Под методами физического воспитания понимается:

1)основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствие с его общими целями и закономерностями;

2)те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3)конкретные побуждения, причины заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4)способы применения физических упражнений.

39. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1)словесные методы и методы наглядного воздействия;

2)методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3)методы срочной информации;

4)практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

40. Какой из перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений,

воздействующие на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод.

41. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

42. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют структуру организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

43. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

- 1) разучивается в условиях требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;



3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

### Критерии оценки тестового задания

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 33 вопроса.

### Тесты по общей физической подготовленности студентов

Таблица 1

Тесты на быстроту, силу и Выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b><i>Юноши</i></b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,4	3,5	3,7	4,0
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
<b><i>Девушки</i></b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6

6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0

### **Критерии оценивания участия студентов в практических занятиях**

<b>Критерий</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Постоянное взаимодействие с участниками игры, выполнение задания и обсуждение проблемы в соответствии со схемой сотрудничества в командах.	2 балла
Активно участвуют в игре.	1 балл
Готовят вопросы, дополнения	1 балл
Качественно отвечает на вопросы преподавателя и других обучающихся.	1 балл
	<b>5 баллов</b>

5 баллов – оценка «отлично»

4 балла – оценка «хорошо»

3 балла – оценка «удовлетворительно»

0-2 балла – оценка «неудовлетворительно»