



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

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой методики преподавания  
спортивных игр

  
\_\_\_\_\_ А.А. Кравченко  
«25» мая 2015 г.

  
\_\_\_\_\_ Дьяконова Т.М.  
«25» мая 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре

**Направление подготовки 38.03.01 Экономика**

Профиль «Финансы и кредит»

**Форма подготовки заочная**

курс 1

лекции \_\_ час.

практические занятия \_ - \_\_ час.

лабораторные работы \_\_\_ - \_\_\_ час.

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

всего часов аудиторной нагрузки \_\_\_\_\_ час.

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

самостоятельная работа \_\_\_ 328 \_\_\_ час.

в том числе на подготовку к экзамену 0 час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрен

зачет 1 курс

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.11.2015 № 1327

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных игр, протокол № 9 от «25» мая 2015 г.

Заведующий (ая) кафедрой к.п.н. Дьяконова Т.М.

Составитель (ли): доцент Дьяконова Т.М., Бербенец О.А.

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись)

(И.О. Фамилия)

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись)

(И.О. Фамилия)

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

### **«Элективные курсы по физической культуре»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», предназначена для студентов 1 курса бакалавриата по направлению 38.03.01 Экономика, профиль «Финансы и кредит» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.11.2015 № 1327.

Трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» составляет 328 академических часа. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана. Курс является продолжением дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» и связан с «Безопасность жизнедеятельности», поскольку физическая активность рассматривается, как неотъемлемая компонента качества жизни.

**Цель** изучаемой дисциплины - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### **Задачи изучаемой дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- умение использовать основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение общими методами 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 средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности	Знает	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.
	Умеет	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.
	Владеет	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.

**I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**  
*(не предусмотрено)*

**II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**  
*(не предусмотрено)*

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### 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	1. Легкая атлетика 2. Плавание 3. Волейбол 4. Баскетбол	ОК-8	Знает	Собеседование	Тест
			Умеет	Реферат	Защита реферата
			Владеет		

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, 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) Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2) Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс] : материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р. Р. Абдуллин, Е. П. Абдуллина, О. И. Бажанова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 164 с. — 978-5-85094-592-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799.html>

3) Переверзева, И. В. Оздоровительное плавание в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. В. Переверзева, А. И. Ушников, О. В. Арбузова. — Электрон. текстовые данные. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 152 с. — 978-5-86045-784-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59171.html>

4) Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 253с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

5) Ермакова, М. А. Методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальности 030401.65 - Клиническая психология / М. А. Ермакова, Е. Ю. Богдалова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. — 87 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51456.html> л. А. Гнетовой]. [Москва] : [Человек], [2013]. — 212 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838092&theme=FEFU>

#### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1) Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черапкина. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>

2) Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черапкина. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>

3) Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — 978-5-87172-082-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

4) Соломченко, М. А. Экономика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. А. Соломченко. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2014. — 125 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33455.html>

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

1. Портал «Гуманитарное образование»:  
<http://www.humanities.edu.ru/index.html>

2. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА):  
<http://www.rba.ru/>
3. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ:  
<http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
4. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
5. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета:  
<http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

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

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

1. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -  
<http://e.lanbook.com/>
2. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>
3. Электронная библиотека "Консультант студента" -  
<http://www.studentlibrary.ru/>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>
5. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ -  
<http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>

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

Учебный курс структурирован по тематическому принципу, что позволяет систематизировать учебный материал по данному предмету.

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются разнообразные формы работ: работа с учебной и научной литературой, решение тестов, написание рефератов.

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

### **Самостоятельная работа студентов**

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

### **Работа с литературными источниками**

В процессе подготовки к написанию реферата, сдачи теоретического теста, собеседования или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и интернета является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

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



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

---

---

**ШКОЛА ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Элективные курсы по физической культуре  
Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Профиль «Финансы и кредит»  
Форма подготовки заочная**

**Владивосток  
2015**

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

№	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение, час	Форма контроля
1		Изучение литературы по легкой атлетике, плаванию, баскетболу, волейболу	140	Собеседование
2		Подготовка к тестированию по легкой атлетике, плаванию, баскетболу, волейболу	96	Тест
3		Написание реферата по легкой атлетике, баскетболу, волейболу	92	Реферат

**Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Самостоятельно изучая рекомендуемую литературу, студентам необходимо усвоить определения основных терминов и понятий, с которыми предстоит столкнуться в ходе изучения дисциплины.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» делится на 4 раздела: легкая атлетика, баскетбол, волейбол, плавание. Студенты должны по каждому разделу написать реферат, так же подготовиться к собеседованию и к написанию теста.

**Виды заданий для самостоятельного выполнения:**

**Вопросы для собеседования:**

**Раздел: легкая атлетика**

1.Класификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.

2.Основные понятия техники (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено).

3. Качественные и количественные показатели техники (эффективность, экономичность, пространственные, временные, пространственно – временные, динамические характеристики).

4. Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.

5. Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).

6. Сходства и различия в ходьбе и беге.

7. Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.

8. Биомеханические характеристики техники прыжков (угол отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ).

9. Детали техники движения в различных прыжках и их подчиненность главным и частным задачам.

10. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.

11. Факторы, определяющие дальность полета снарядов (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда, аэродинамические свойства снарядов).

12. Главные и частные задачи фаз метаний.

13. Сходства и различие в технике метаний.

14. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.

15. Документация соревнований.

16. Обязанности главной судейской коллегии.

17. Работа судейской коллегии на соревнованиях.

18. Общие и частные правила соревнований в беге прыжках и метаниях.

### **Раздел: баскетбол**

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на уроках по баскетболу?

2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол?
3. Назовите методы организации занимающихся на уроках по баскетболу и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под терминами «техника игры», «техника игрового приема» и «способ выполнения приема»?
5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
6. Какова последовательность обучения технике игры в баскетбол?
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе и какие при этом используются методы и средства?
8. В какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе?
9. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения? Каким расположением звеньев тела они характеризуются?
10. Перечислите упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности.
11. Какие организационно-методические указания необходимо учитывать и применять в процессе обучения разновидностям стоек баскетболиста в нападении?
12. Назовите наиболее распространенные ошибки при выполнении стоек нападающего в баскетболе.
13. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе?
14. Опишите технику разновидностей бега, используемого баскетболистом при игре в нападении.
15. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега?

16. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении.

17. Какие ошибки в технике разновидностей бега нападающего наиболее часто встречаются в баскетболе?

18. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику техники их выполнения.

### **Раздел: волейбол**

1. Кто придумал игру в волейбол?
2. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
3. Когда была создана Международная федерация волейбола?
4. Команды каких стран стали первыми олимпийскими чемпионами по волейболу среди мужчин и женщин?
5. Когда были приняты первые правила игры в волейбол и когда изготовлен первый волейбольный мяч?
6. В каком году Международный олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта?
7. Сколько игроков играет в команде по пляжному волейболу?
8. Когда наши волейболисты впервые выступили в международных соревнованиях?
9. Какая российская мужская волейбольная команда в 1990—2004 гг. выступала на соревнованиях наиболее удачно?
10. Какое место заняли российские волейболистки на Олимпийских играх 2004 г. в Афинах?
11. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?
12. Где находятся зоны подачи при игре в волейбол?
13. Где находится зона замены игроков на волейбольной площадке?
14. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

15. Сколько волейболистов должно быть на площадке во время игры?

16. Может ли «либеро» (специализированный игрок в защите) быть капитаном волейбольной команды?

17. Сколько замен может произвести волейбольная команда в каждой партии?

18. В каких случаях волейбольная команда получает очко?

### **Раздел: плавание**

1. Что такое плавание (определение). Чем отличаются спортивные способы плавания (назвать их) от прикладных?

2. Требования к выбору места купания в открытых водоемах.

3. Обучение плаванию в СШ, ПТУ, ВУЗах. Обучение плаванию в ДЮСШ по плаванию.

4. Оказание первой медицинской помощи.

5. Какие спортивные способы плавания Вы знаете (описать их) и соревновательные дистанции согласно правилам соревнования ФИНА.

6. Состав главной судейской коллегии в соответствии с рангом соревнований.

7. Основные принципы обучения плаванию.

8. Обязанности преподавателя, инструктора по плаванию.

9. Методы обучения плаванию (словесный, наглядный, практический).

10. Основная документация соревнований по плаванию.

11. Практический метод обучения плаванию (этапы обучения).

12. Главный судья соревнований. Рефери соревнований.

13. Средства обучения и тренировки (определить группы физических упражнений).

14. Судьи при участниках. Стартовый протокол.

15.ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. Задачи.

16. Правила безопасности и поведения на воде.

17. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Задачи.

18. Секретарь соревнований. Секретариат.

## **Критерии оценивания собеседования.**

При оценке ответа надо учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Ответ оценивается как «отличный», если студент:

- 1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Ответ оценивается как «хороший» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении сущности вопроса.

Можно считать пороговый уровень недостигнутым, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### **Тестовое задание**

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

##### **Раздел: легкая атлетика**

1. Скорость бега по дистанции зависит, главным образом, от:

- A. величины реакции опоры;
- B. ускорения силы тяжести;
- C. силы сопротивления внешней среды;
- D. длины и частоты шагов;
- E. угла отталкивания;
- F. роста-весовых показателей спортсмена.

2. Сила реакции опоры в беге

А. равна по величине и направлена противоположно силе отталкивания ноги от грунта;

В. меньше по величине, чем сила отталкивания от грунта, но совпадает с ней по направлению;

С. непрерывно изменяется в различные моменты и фазы опорного периода, но всегда больше силы отталкивания ноги от грунта.

3. Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ наблюдается в

А. момент отрыва ноги от опоры;

В. полетной фазе;

С. момент постановки ноги на грунт;

Д. момент вертикали опорного периода.

4. Опорная реакция в момент постановки ноги на грунт создает торможение или замедление скорости бега в фазе амортизации.

Уменьшение действия тормозящих сил обеспечивается за счет ...

А. согласованности движений рук и ног в беге;

В. амортизации ноги и постановки ее ближе к проекции ОЦМТ на дорожку;

С. увеличения наклона туловища вперед;

Д. большей частоты движений рук во время бега;

Е. более острого угла отталкивания.

5. Основной задачей разбега в прыжках является ...

А. создание оптимальной горизонтальной скорости движения;

В. быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов;

С. создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом  $45^\circ$ ;

Д. приобретение правильного ритма шагов.

6. Результативность прыжка определяется в первую очередь ...

А. техникой движений спортсмена в полетной фазе;

В. начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;

С. углом отталкивания и углом местности;

Д. высотой подъема ОЦМТ перед взлетом;

- Е. величиной вертикальной скорости;
- Ф. сопротивлением воздушной среды.
7. Начальная скорость вылета тела прыгуна вертикальной скорости движения спортсмена.
- А. равна по величине;
- В. меньше;
- С. больше.
8. Высота параболической траектории полета ОЦМТ спортсмена в безопорной фазе зависит главным образом от ...
- А. вертикальной скорости, развиваемой при отталкивании и угла отталкивания;
- В. угла отталкивания и угла местности;
- С. положения ОЦМТ в момент отталкивания относительно опоры;
- Д. сопротивления воздушной среды;
- Е. ударной постановки ноги при большом угле опоры.
9. Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда, это
- А. ускорение силы тяжести и угол вылета снаряда;
- В. высота над уровнем моря и географическая широта места метания;
- С. аэродинамические свойства снаряда и начальная скорость вылета;
- Д. состояние атмосферной среды (плотность воздуха, сила и направление ветра);
- Е. начальная скорость и угол вылета снаряда; угол вылета и высота выпуска снаряда над землей
10. Скорость вылета снаряда зависит от ...
- А. величины силы приложения к снаряду; длины пути воздействия этой силы на снаряд; времени приложения этой силы;
- В. градиента силы;
- С. угла вылета и сопротивления воздушной среды;
- Д. высоты выпуска снаряда над землей и его аэродинамических свойств.
11. При непосредственной подготовке к финальному усилию ...
- А. увеличивается скорость движения верхних звеньев тела метателя и

снаряда по сравнению с нижними звеньями тела;

В. скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда выравнивается со скоростью движения нижних звеньев тела;

С. увеличивается скорость движения нижних звеньев тела метателя по сравнению с верхними звеньями тела и снарядом.

12. В связи с повышением точки вылета снаряда по отношению к точке приземления выгодно выбрасывать снаряд под углом ...

А.  $45^\circ$ ;

В. меньше  $45^\circ$ ;

### **Раздел: баскетбол**

1. В каком году появилась игра баскетбол?

А. 1891

В. 1893

С. 1896

2. В какой стране появилась игра баскетбол?

А. США

В. Франция

С. Бразилия

3. Кто считается создателем игры баскетбол?

А. А. Сабонис

В. Д. Нейсмит

С. В. Морган

4. На какой олимпиаде баскетбол был включен в официальную программу?

А. 1924

В. 1936

С. 1972

5. Для кого первоначально преподаватель придумал игру баскетбол?

А. для моряков

В. школьников

С. студентов

6. Кто является «дедушкой русского баскетбола»?

- A. Дюперон
  - B. Васильев
  - C. Морган
7. Дата проведения первого чемпионата СССР по баскетболу?
- A. 1920
  - B. 1922
  - C. 1923
8. Дата вступления советских баскетболистов в Международную федерацию баскетбола?
- A. 1945
  - B. 1947
  - C. 1950
9. В каком году мужская сборная впервые стала олимпийскими чемпионами?
- A. 1968
  - B. 1972
  - C. 1980
10. Дата проведения первого чемпионата мира среди мужчин?
- A. 1950
  - B. 1951
  - C. 1953
11. Дата проведения первого чемпионата мира среди женщин?
- A. 1952
  - B. 1953
  - C. 1954
12. Какое количество судей обслуживают игру?
- A. 2
  - B. 3
  - C. 4

**Раздел: волейбол**

1. Кто является создателем игры волейбол?
- A. Елмери Бери

В. Рубен Акост

С. Уильям Морган

Д. Анатолий Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»?

А. Летающий мяч

В. Скользящий мяч

С. Прыгающий мяч

Д. Удар с лёту

3. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин?

А. Японии

В. Румыния

С. СССР

Д. США

4. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин?

А. Японии

В. Румыния

С. СССР

Д. США

5. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

А. игрок ударил несколько раз мячом об пол

В. заступил ногой пространство площадки

С. выполнил прыжок перед подачей

Д. подачу подавал за 2 метра от площадки

6. Когда и где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир?

А. 1980 на Играх XXII Олимпиады в Москве

В. 1964 год на Играх VIII Олимпиады в Токио

С. 1968 год на Играх XIX Олимпиады в Мехико

Д. 1952 год на Играх XV Олимпиады в Хельсине

7. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?
- A. 2.28
  - B. 2.36
  - C. 2.40
  - D. 2.43
8. В волейбол играют на площадке размером:
- A. 19 x 34
  - B. 24 x 12
  - C. 28 x 15
  - D. 18 x 9
9. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только:
- A. 5 игроков
  - B. 6 игроков
  - C. 8 игроков
  - D. 9 игроков
10. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
- A. 5
  - B. 6
  - C. 8
  - D. 9
11. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?
- A. касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие
  - B. заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке
  - C. двойное касание или задержка мяча
  - D. касание сетки мячом
12. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?
- A. 15
  - B. 25
  - C. 35

**Раздел: плавание**

1. Является ли навык плавания:

- A. только профессионально-прикладным;
- B. только жизненно необходимым;
- C. не является необходимым навыком вообще.

2. Все ли перечисленные виды спорта, связанные с плаванием, являются олимпийскими:

- A. прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, водные лыжи;
- B. спортивное плавание, парусный, гребной спорт, марафонское плавание;
- C. водное поло, спортивное плавание, пятиборье, триатлон, синхронное плавание.

3. Может ли плавание являться:

- A. только зрелищно-театральным мероприятием;
- B. только оздоровительно-реабилитационным;
- C. только профессионально-прикладным;
- D. все перечисленное - правильно.

4. Сколько ударный способ плавания кроль на груди положен в основу большинства методик начального обучения плаванию?

- A. 2-х ударный;
- B. 4-х ударный;
- C. 6-ти ударный.

5. Применяются ли при обучении плаванию упражнения для освоения с водой:

- A. только для детей;
- B. только для взрослых;
- C. применяются при обучении плаванию любой возрастной категории людей.

6. Какой из способов плавания является олимпийским видом:

- A. кроль на груди и на спине;
- B. брасс и баттерфляй;
- C. все перечисленные способы.

7. Выберите правильный вариант расположения фаз движений пловца при выполнении старта с тумбочки:

- A. отталкивание с махом руками; замах с подседом; полет; скольжение под водой; вход в воду; выход на поверхность за счет плавательных движений руками и ногами;

- В. замах с подседом; полет; отталкивание с махом руками; скольжение под водой; выход на поверхность за счет плавательных движений руками и ногами; вход в воду;
- С. замах с подседом; отталкивание с махом руками; полет; вход в воду; скольжение под водой; выход на поверхность за счет плавательных движений руками и ногами.
8. Какие из перечисленных упражнений используются на этапе освоения с водой?
- А. погружения, выпрыгивания, проплывание 25-ти метровых отрезков, прыжки на глубокой части бассейна;
- В. лежание на воде, скольжения, выдохи в воду, погружения, выпрыгивания из под воды, ходьба по дну бассейна;
- С. подвижные игры на воде с проплыванием отрезков в 15 и более метров.
9. Назовите основные этапы процесса обучения плаванию:
- А. укрепление здоровья; изучение основ техники плавания; овладение навыком плавания; всестороннее физическое развитие;
- В. ознакомление с правилами поведения на воде и техникой безопасности; овладение навыком прикладного плавания;
- С. ознакомление со свойствами воды; разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом; закрепление и совершенствования техники плавания.
10. При обучении плаванию взрослого населения используется:
- А. комплексное изучение четырех спортивных способов плавания и многообразие упражнений, улучшающих координацию движений;
- В. изучение и прочное освоение техники одного ( не обязательно спортивного ) способа плавания;
- С. изучение прикладных способов плавания: на боку, брасс, на спине и на груди и т.д.
11. В какой последовательности должно происходить разучивание элементов техники плавания:
- А. -движения ногами с дыханием;  
-движения руками с дыханием;  
-движения руками и ногами с дыханием;  
-плавание в полной координации;
- В. -плавание в полной координации без дыхания;  
-движения руками и ногами без дыхания;  
-плавание в полной координации с дыханием;
- С. -движения руками с дыханием;  
-движения ногами с дыханием;  
-плавание в полной координации.

12. На этапе совершенствования техники плавания используют:
- А. только плавание на руках в сочетании с дыханием;
  - В. только плавание на ногах в сочетании с дыханием;
  - С. плавание отрезков по элементам и в полной координации.

### **Критерии оценки тестового задания**

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 9 вопросов.

### **Темы рефератов**

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

#### **Раздел: легкая атлетика**

1. История развития.
2. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Общие правила. Положение о соревнованиях.
5. Особенности организации тренировочного процесса.
6. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
7. Планирование тренировочного процесса.
8. Технология управления тренировочным процессом.
9. Построение тренировочных занятий.
10. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
11. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
12. Особенности тренировки в метаниях.
13. Особенности тренировки в прыжках.
14. Особенности тренировки в многоборье.
15. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.

#### **Раздел: баскетбол**

1. История возникновения и развития баскетбола в нашей стране.  
Эволюция правил игры.
2. История возникновения и развития баскетбола за рубежом.
3. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок баскетболистов разного возраста;

4. Специальная подготовленность баскетболистов студенческих команд в годичном цикле;
5. Особенности отбора баскетболистов студенческих команд;
6. Развитие физических качеств и их проявлений у баскетболистов разного возраста;
7. Психологическая подготовка баскетболистов;
8. Методики анализа тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов;
9. Физиологические особенности тренировки баскетболистов разного возраста;
10. Особенности подготовки баскетболистов на колясках.
11. Особенности развития студенческих баскетбольных лиг: АСБ. МСБЛ «NCAA».
12. Современное состояние и перспективы развития студенческого баскетбола в России.
13. Контроль физической и технической подготовленности студенческих команд по баскетболу.
14. Инновационные методы контроля специальной подготовки баскетболистов.
15. Профессионально-личностное развитие специалистов по баскетболу в системе высшего образования

### **Раздел: волейбол**

1. Место и значение волейбола в системе мирового спорта.
2. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.
3. Эволюция правил игры в волейбол.
4. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки волейболистов.
5. Проблемы спортивной ориентации и отбора волейболистов.

6. Этапы многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов (цели, задачи, формы организации, содержание и технология).
7. Программирование и контроль в процессе подготовки волейболистов.
8. Средства восстановления в подготовке волейболистов.
9. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности («физкультурная рекреация», «физкультурная реабилитация»).
10. Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей.
11. «Волейбол сидя» в системе комплексной реабилитации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
12. Психологическая подготовка спортсменов в «волейболе сидя».
13. Современные средства восстановления организма спортсменов-волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата.
14. Коррекция двигательных нарушений у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата средствами занятий в «волейбол сидя».
15. Методика развития специальных физических качеств у спортсменов-волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата

### **Раздел: плавание**

1. История развития.
2. Плавание в программе физического воспитания студентов.
3. Классификация видов плавания.
4. Общие правила. Положение о соревнованиях.
5. Особенности организации тренировочного процесса.
6. Основы тренировки в плавании. Принципы тренировки.
7. Планирование тренировочного процесса.
8. Технология управления тренировочным процессом.
9. Построение тренировочных занятий.
10. Развитие физических качеств и их проявлений у пловцов разного возраста;
11. Психологическая подготовка пловцов;

12. Методики анализа тренировочной и соревновательной деятельности пловцов;
13. Контроль физической и технической подготовленности студенческих команд по плаванию.
14. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки пловцов.
15. Средства восстановления в подготовке пловцов.

### **Методические указания к выполнению реферата**

#### **Цели и задачи реферата**

*Целями* написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

*Задачами* написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

#### **Основные требования к содержанию реферата**

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к

постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выводением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает деление на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3 см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5 см. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

### **Критерии оценки реферата**

100-86 баллов<sup>1</sup> выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

85-76 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических

---

<sup>1</sup> Значение может быть изменено при условии сохранения пропорций.

ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

75-61 балл – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.



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

---

---

**ШКОЛА ЭКОНОМИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
Элективные курсы по физической культуре  
Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Профиль «Финансы и кредит»  
Форма подготовки заочная

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине  
«Физическая культура»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности	Знает	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.
	Умеет	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.
	Владеет	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	1. Легкая атлетика 2. Плавание 3. Волейбол 4. Баскетбол	ОК-8	Знает	Собеседование	Тест
			Умеет	Реферат	Защита реферата
			Владеет		

**Шкала оценивания уровня сформированности компетенций**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной	знает (пороговый уровень)	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и	Знает основные положения по теории и методике физического воспитания;
			Способен формулировать основные понятия теории физической культуры, излагать возрастные

профессиональной деятельности		профессионалом развития.	возрастные особенности занимающихся; организацию, содержание и способы самостоятельных занятий по физической культуре.	особенности занимающихся, перечислять средства и методы физического воспитания.
	умеет (продвинутой)	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.	Умение использовать основные средства и методы (легкой атлетики, плавание, баскетбол волейбола) для индивидуального физического совершенствования.	Способность демонстрировать технику (легкой атлетики, плавание, баскетбол волейбола) без существенных ошибок, целесообразно применять физические упражнения для развития скорости, силы, координации, гибкости, общей выносливости.
	владеет (высокий)	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.	Основными двигательными действиями (легкой атлетики, плавание, баскетбол волейбола) обеспечивающих их сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности. Способность технически правильно демонстрировать двигательные действия (легкой атлетики, плавание, баскетбол волейбола).

## **Методические рекомендации, определяющие процедуры 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 в 1 семестре.

Зачет по дисциплине предусмотрен в форме сдачи теста теоретического материала и защиты рефератов.

### **Характеристика зачета**

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:

- тест по 4 разделам: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, плавание.
- реферат по 4 разделам: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, плавание.

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

#### **Тестовое задание**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Раздел: легкая атлетика

1. Скорость бега по дистанции зависит, главным образом, от:

- A. величины реакции опоры;
- B. ускорения силы тяжести;
- C. силы сопротивления внешней среды;
- D. длины и частоты шагов;
- E. угла отталкивания;
- F. роста-весовых показателей спортсмена.

2. Сила реакции опоры в беге

- A. равна по величине и направлена противоположно силе отталкивания ноги от грунта;
- B. меньше по величине, чем сила отталкивания от грунта, но совпадает с ней по направлению;
- C. непрерывно изменяется в различные моменты и фазы опорного периода, но всегда больше силы отталкивания ноги от грунта.

3. Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ наблюдается в

- A. момент отрыва ноги от опоры;

- В. полетной фазе;
  - С. момент постановки ноги на грунт;
  - Д. момент вертикали опорного периода.
4. Опорная реакция в момент постановки ноги на грунт создает торможение или замедление скорости бега в фазе амортизации. Уменьшение действия тормозящих сил обеспечивается за счет ...
- А. согласованности движений рук и ног в беге;
  - В. амортизации ноги и постановки ее ближе к проекции ОЦМТ на дорожку;
  - С. увеличения наклона туловища вперед;
  - Д. большей частоты движений рук во время бега;
  - Е. более острого угла отталкивания.
5. Основной задачей разбега в прыжках является ...
- А. создание оптимальной горизонтальной скорости движения;
  - В. быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов;
  - С. создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом  $45^\circ$ ;
  - Д. приобретение правильного ритма шагов.
6. Результативность прыжка определяется в первую очередь ...
- А. техникой движений спортсмена в полетной фазе;
  - В. начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;
  - С. углом отталкивания и углом местности;
  - Д. высотой подъема ОЦМТ перед взлетом;
  - Е. величиной вертикальной скорости;
  - Ф. сопротивлением воздушной среды.
7. Начальная скорость вылета тела прыгуна вертикальной скорости движения спортсмена.
- А. равна по величине;
  - В. меньше;
  - С. больше.
8. Высота параболической траектории полета ОЦМТ спортсмена в безопорной фазе зависит главным образом от ...

- А. вертикальной скорости, развиваемой при отталкивании и угла отталкивания;
- В. угла отталкивания и угла местности;
- С. положения ОЦМТ в момент отталкивания относительно опоры;
- Д. сопротивления воздушной среды;
- Е. ударной постановки ноги при большом угле опоры.
9. Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда, это
- А. ускорение силы тяжести и угол вылета снаряда;
- В. высота над уровнем моря и географическая широта места метания;
- С. аэродинамические свойства снаряда и начальная скорость вылета;
- Д. состояние атмосферной среды (плотность воздуха, сила и направление ветра);
- Е. начальная скорость и угол вылета снаряда; угол вылета и высота выпуска снаряда над землей
10. Скорость вылета снаряда зависит от ...
- А. величины силы приложения к снаряду; длины пути воздействия этой силы на снаряд; времени приложения этой силы;
- В. градиента силы;
- С. угла вылета и сопротивления воздушной среды;
- Д. высоты выпуска снаряда над землей и его аэродинамических свойств.
11. При непосредственной подготовке к финальному усилию ...
- А. увеличивается скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда по сравнению с нижними звеньями тела;
- В. скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда выравнивается со скоростью движения нижних звеньев тела;
- С. увеличивается скорость движения нижних звеньев тела метателя по сравнению с верхними звеньями тела и снарядом.
12. В связи с повышением точки вылета снаряда по отношению к точке приземления выгодно выбрасывать снаряд под углом ...
- А.  $45^\circ$ ;
- В. меньше  $45^\circ$ ;

Раздел: баскетбол

1. В каком году появилась игра баскетбол?
  - A. 1891
  - В. 1893
  - С. 1896
2. В какой стране появилась игра баскетбол?
  - A. США
  - В. Франция
  - С. Бразилия
3. Кто считается создателем игры баскетбол?
  - A. А. Сабонис
  - В. Д. Нейсмит
  - С. В. Морган
4. На какой олимпиаде баскетбол был включен в официальную программу?
  - A. 1924
  - В. 1936
  - С. 1972
5. Для кого первоначально преподаватель придумал игру баскетбол?
  - A. для моряков
  - В. школьников
  - С. студентов
6. Кто является «дедушкой русского баскетбола»?
  - A. Дюперон
  - В. Васильев
  - С. Морган
7. Дата проведения первого чемпионата СССР по баскетболу?
  - A. 1920
  - В. 1922
  - С. 1923
8. Дата вступления советских баскетболистов в Международную федерацию баскетбола?

A. 1945

B. 1947

C. 1950

9. В каком году мужская сборная впервые стала олимпийскими чемпионами?

A. 1968

B. 1972

C. 1980

10. Дата проведения первого чемпионата мира среди мужчин?

A. 1950

B. 1951

C. 1953

11. Дата проведения первого чемпионата мира среди женщин?

A. 1952

B. 1953

C. 1954

12. Какое количество судей обслуживают игру?

A. 2

B. 3

C. 4

Раздел: волейбол

1. Кто является создателем игры волейбол?

A. Елмери Бери

B. Рубен Акост

C. Уильям Морган

D. Анатолий Эйнгорн

2. Что означает слово «волейбол»?

A. Летающий мяч

B. Скользящий мяч

C. Прыгающий мяч

D. Удар с лёту

3. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин?

- A. Японии
- B. Румыния
- C. СССР
- D. США

4. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин?

- A. Японии
- B. Румыния
- C. СССР
- D. США

5. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- A. игрок ударил несколько раз мячом об пол
- B. заступил ногой пространство площадки
- C. выполнил прыжок перед подачей
- D. подачу подавал за 2 метра от площадки

6. Когда и где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир?

- A. 1980 на Играх XXII Олимпиады в Москве
- B. 1964 год на Играх VIII Олимпиады в Токио
- C. 1968 год на Играх XIX Олимпиады в Мехико
- D. 1952 год на Играх XV Олимпиады в Хельсине

7. Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- A. 2.28
- B. 2.36
- C. 2.40
- D. 2.43

8. В волейбол играют на площадке размером:

- A. 19 x 34
- B. 24 x 12

C. 28 x 15

D. 18 x 9

9. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только:

A. 5 игроков

B. 6 игроков

C. 8 игроков

D. 9 игроков

10. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

A. 5

B. 6

C. 8

D. 9

11. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?

A. касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие

B. заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке

C. двойное касание или задержка мяча

D. касание сетки мячом

12. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?

A. 15

B. 25

C. 35

D. 45

Раздел: плавание

1. Является ли навык плавания:

A. только профессионально-прикладным;

B. только жизненно необходимым;

C. не является необходимым навыком

вообще.

2. Все ли перечисленные виды спорта, связанные с плаванием,

являются олимпийскими:

- A. прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, водные лыжи;
- B. спортивное плавание, парусный, гребной спорт, марафонское плавание;
- C. водное поло, спортивное плавание, пятиборье, триатлон, синхронное плавание.

3. Может ли плавание являться:

- A. только зрелищно-театральным мероприятием;
- B. только оздоровительно-реабилитационным;
- C. только профессионально-прикладным;
- D. все перечисленное - правильно.

4. Сколько ударный способ плавания кроль на груди положен в основу большинства методик начального обучения плаванию?

- A. 2-х ударный;
- B. 4-х ударный;
- C. 6-ти ударный.

5. Применяются ли при обучении плаванию упражнения для освоения с водой:

- A. только для детей;
- B. только для взрослых;
- C. применяются при обучении плаванию любой возрастной категории людей.

6. Какой из способов плавания является олимпийским видом:

- A. кроль на груди и на спине;
- B. брасс и баттерфляй;
- C. все перечисленные способы.

7. Выберите правильный вариант расположения фаз движений пловца при выполнении старта с тумбочки:

- A. отталкивание с махом руками; замах с подседом; полет; скольжение под водой; вход в воду; выход на поверхность за счет плавательных движений руками и ногами;

В. замах с подседом; полет; отталкивание с махом руками; скольжение под водой; выход на поверхность за счет плавательных движений руками и ногами; вход в воду;

С. замах с подседом; отталкивание с махом руками; полет; вход в воду; скольжение под водой; выход на поверхность за счет плавательных движений руками и ногами.

8. Какие из перечисленных упражнений используются на этапе освоения с водой?

А. погружения, выпрыгивания, проплывание 25-ти метровых отрезков, прыжки на глубокой части бассейна;

В. лежание на воде, скольжения, выдохи в воду, погружения, выпрыгивания из под воды, ходьба по дну бассейна;

С. подвижные игры на воде с проплыванием отрезков в 15 и более метров.

9. Назовите основные этапы процесса обучения плаванию:

А. укрепление здоровья; изучение основ техники плавания; овладение навыком плавания; всестороннее физическое развитие;

В. ознакомление с правилами поведения на воде и техникой безопасности; овладение навыком прикладного плавания;

С. ознакомление со свойствами воды; разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом; закрепление и совершенствования техники плавания.

10. При обучении плаванию взрослого населения используется:

А. комплексное изучение четырех спортивных способов плавания и многообразии упражнений, улучшающих координацию движений;

В. изучение и прочное освоение техники одного ( не обязательно спортивного ) способа плавания;

С. изучение прикладных способов плавания: на боку, брасс, на спине и на груди и т.д.

11. В какой последовательности должно происходить разучивание элементов техники плавания:

А. -движения ногами с дыханием;

- движения руками с дыханием;
- движения руками и ногами с дыханием;
- плавание в полной координации;
- В. -плавание в полной координации без дыхания;
- движения руками и ногами без дыхания;
- плавание в полной координации с дыханием;
- С. -движения руками с дыханием;
- движения ногами с дыханием;
- плавание в полной координации.

12. На этапе совершенствования техники плавания используют:

- А. только плавание на руках в сочетании с дыханием;
- В. только плавание на ногах в сочетании с дыханием;
- С. плавание отрезков по элементам и в полной координации.

#### **Критерии оценки тестового задания**

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 9 вопросов.

#### **Темы рефератов**

**по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»**

#### **Раздел: легкая атлетика**

1. История развития.
2. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Общие правила. Положение о соревнованиях.
5. Особенности организации тренировочного процесса.
6. Основы тренировки в легкой атлетике. Принципы тренировки.
7. Планирование тренировочного процесса.
8. Технология управления тренировочным процессом.
9. Построение тренировочных занятий.
10. Особенности тренировки в беге на короткие дистанции.
11. Особенности тренировки в беге на средние дистанции.
12. Особенности тренировки в метаниях.
13. Особенности тренировки в прыжках.

14. Особенности тренировки в многоборье.
15. Места соревнований и оборудование в барьерном беге.

### **Раздел: баскетбол**

1. История возникновения и развития баскетбола в нашей стране. Эволюция правил игры.
2. История возникновения и развития баскетбола за рубежом.
3. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок баскетболистов разного возраста;
4. Специальная подготовленность баскетболистов студенческих команд в годичном цикле;
5. Особенности отбора баскетболистов студенческих команд;
6. Развитие физических качеств и их проявлений у баскетболистов разного возраста;
7. Психологическая подготовка баскетболистов;
8. Методики анализа тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов;
9. Физиологические особенности тренировки баскетболистов разного возраста;
10. Особенности подготовки баскетболистов на колясках.
11. Особенности развития студенческих баскетбольных лиг: АСБ. МСБЛ «NCAA».
12. Современное состояние и перспективы развития студенческого баскетбола в России.
13. Контроль физической и технической подготовленности студенческих команд по баскетболу.
14. Инновационные методы контроля специальной подготовки баскетболистов.
15. Профессионально-личностное развитие специалистов по баскетболу в системе высшего образования

## **Раздел: волейбол**

1. Место и значение волейбола в системе мирового спорта.
2. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.
3. Эволюция правил игры в волейбол.
4. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки волейболистов.
5. Проблемы спортивной ориентации и отбора волейболистов.
6. Этапы многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов (цели, задачи, формы организации, содержание и технология).
7. Программирование и контроль в процессе подготовки волейболистов.
8. Средства восстановления в подготовке волейболистов.
9. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности («физкультурная рекреация», «физкультурная реабилитация»).
10. Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей.
11. «Волейбол сидя» в системе комплексной реабилитации лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
12. Психологическая подготовка спортсменов в «волейболе сидя».
13. Современные средства восстановления организма спортсменов-волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата.
14. Коррекция двигательных нарушений у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата средствами занятий в «волейбол сидя».
15. Методика развития специальных физических качеств у спортсменов-волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата

## **Раздел: плавание**

1. История развития.
2. Плавание в программе физического воспитания студентов.
3. Классификация видов плавания.
4. Общие правила. Положение о соревнованиях.
5. Особенности организации тренировочного процесса.
6. Основы тренировки в плавании. Принципы тренировки.

7. Планирование тренировочного процесса.
8. Технология управления тренировочным процессом.
9. Построение тренировочных занятий.
10. Развитие физических качеств и их проявлений у пловцов разного возраста;
11. Психологическая подготовка пловцов;
12. Методики анализа тренировочной и соревновательной деятельности пловцов;
13. Контроль физической и технической подготовленности студенческих команд по плаванию.
14. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки пловцов.
15. Средства восстановления в подготовке пловцов.

### **Критерии оценки реферата**

100-86 баллов<sup>2</sup> выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

85-76 - баллов - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

75-61 балл – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены

---

<sup>2</sup> Значение может быть изменено при условии сохранения пропорций.

основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

#### **Текущая аттестация студентов.**

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

Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» проводится в форме собеседования

### **КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **Вопросы для собеседования:**

##### **Раздел: легкая атлетика**

- 1.Класификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
- 2.Основные понятия техники (спортивная техника, фазы, моменты, основное звено).
- 3.Качественные и количественные показатели техники (эффективность, экономичность, пространственные, временные, пространственно – временные, динамические характеристики).
- 4.Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике.
- 5.Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты).
- 6.Сходства и различия в ходьбе и беге.
- 7.Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков.
8. Биомеханические характеристики техники прыжков (угол отталкивания, начальная скорость, траектория движения ОЦТ).
9. Детали техники движения в различных прыжках и их подчиненность главным и частным задачам.

10. Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний.

11. Факторы, определяющие дальность полета снарядов (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда, аэродинамические свойства снарядов).

12. Главные и частные задачи фаз метаний.

13. Сходства и различие в технике метаний.

14. Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.

15. Документация соревнований.

16. Обязанности главной судейской коллегии.

17. Работа судейской коллегии на соревнованиях.

18. Общие и частные правила соревнований в беге прыжках и метаниях.

### **Раздел: баскетбол**

1. Какими дидактическими принципами следует руководствоваться при решении образовательных и воспитательных задач на уроках по баскетболу?
2. Какие средства и методы применяют для реализации основных принципов обучения навыкам игры в баскетбол?
3. Назовите методы организации занимающихся на уроках по баскетболу и дайте их краткую характеристику.
4. Что подразумевается под терминами «техника игры», «техника игрового приема» и «способ выполнения приема»?
5. Дайте классификацию техники игры в баскетбол.
6. Какова последовательность обучения технике игры в баскетбол?
7. Назовите этапы обучения технике игры в баскетбол. Какие задачи решаются на каждом этапе и какие при этом используются методы и средства?
8. В какой последовательности целесообразно обучать игровым приемам нападения в баскетболе?

9. Какие разновидности стоек существуют в технике нападения? Каким расположением звеньев тела они характеризуются?
10. Перечислите упражнения, необходимые для обучения стойкам нападающего в их рациональной последовательности.
11. Какие организационно-методические указания необходимо учитывать и применять в процессе обучения разновидностям стоек баскетболиста в нападении?
12. Назовите наиболее распространенные ошибки при выполнении стоек нападающего в баскетболе.
13. Какие существуют способы перемещений нападающего в баскетболе?
14. Опишите технику разновидностей бега, используемого баскетболистом при игре в нападении.
15. Какие и в какой последовательности нужно применять упражнения для обучения нападающего рациональной технике разновидностей бега?
16. Назовите организационно-методические указания, которые следует учитывать и использовать при обучении разновидностям бега в нападении.
17. Какие ошибки в технике разновидностей бега нападающего наиболее часто встречаются в баскетболе?
18. Назовите разновидности поворотов и дайте краткую характеристику техники их выполнения.

### **Раздел: волейбол**

1. Кто придумал игру в волейбол?
2. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
3. Когда была создана Международная федерация волейбола?
4. Команды каких стран стали первыми олимпийскими чемпионами по волейболу среди мужчин и женщин?
5. Когда были приняты первые правила игры в волейбол и когда изготовлен первый волейбольный мяч?
6. В каком году Международный олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта?

7. Сколько игроков играет в команде по пляжному волейболу?
8. Когда наши волейболисты впервые выступили в международных соревнованиях?
9. Какая российская мужская волейбольная команда в 1990—2004 гг. выступала на соревнованиях наиболее удачно?
10. Какое место заняли российские волейболистки на Олимпийских играх 2004 г. в Афинах?
11. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?
12. Где находятся зоны подачи при игре в волейбол?
13. Где находится зона замены игроков на волейбольной площадке?
14. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?
15. Сколько волейболистов должно быть на площадке во время игры?
16. Может ли «либеро» (специализированный игрок в защите) быть капитаном волейбольной команды?
17. Сколько замен может произвести волейбольная команда в каждой партии?
18. В каких случаях волейбольная команда получает очко?

### **Раздел: плавание**

1. 1.Что такое плавание (определение). Чем отличаются спортивные способы плавания (назвать их) от прикладных?
2. Требования к выбору места купания в открытых водоемах.
3. Обучение плаванию в СШ, ПТУ, ВУЗах. Обучение плаванию в ДЮСШ по плаванию.
4. Оказание первой медицинской помощи.
5. Какие спортивные способы плавания Вы знаете (описать их) и соревновательные дистанции согласно правилам соревнования ФИНА.
6. Состав главной судейской коллегии в соответствии с рангом соревнований.
7. Основные принципы обучения плаванию.

8. Обязанности преподавателя, инструктора по плаванию.
9. Методы обучения плаванию (словесный, наглядный, практический).
10. Основная документация соревнований по плаванию.
11. Практический метод обучения плаванию (этапы обучения).
12. Главный судья соревнований. Рефери соревнований.
13. Средства обучения и тренировки (определить группы физических упражнений).
14. Судьи при участниках. Стартовый протокол.
15. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. Задачи.
16. Правила безопасности и поведения на воде.
17. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Задачи.
18. Секретарь соревнований. Секретариат.

### **Критерии оценивания собеседования.**

При оценке ответа надо учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Ответ оценивается как «отличный», если студент:

- 1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Ответ оценивается как «хороший» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом

оформлении сущности вопроса.

Можно считать пороговый уровень недостигнутым, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Составители: \_\_\_\_\_ Дьяконова Т.М. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Бербенец О.А. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)