



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

ШКОЛА ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП
Геология

Зиньков А.В.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
«24» июня 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
Геологии, геофизики и геоэкологии
(название кафедры)

Зиньков А.В.
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)
«24» июня 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 05.03.01 Геология

Профиль «Геология»

Форма подготовки очная

курс 1 семестр 1
лекции 2 часа.
практические занятия 68 час.
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. /пр. /лаб. час.
всего часов аудиторной нагрузки 70 час.
в том числе с использованием МАО час.
самостоятельная работа 2 часа.
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 1 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.02.2014 № 124

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Методики преподавания спортивных игр, протокол № 6 от «18» июня 2015г.

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 « ____ » _____ 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)

ABSTRACT

Bachelor's degree in *48.03.01.Theology*

Study profile *Culture of the Orthodoxy*

Course title: *Physical education and sport*

Basic part of Block, 72 credits

Instructor: Dyakonova T.M., Shaidarova I.V.

At the beginning of the course, a student should be able to:

- * Student should be able to use different forms of physical activity for organizing healthy lifestyle, active ways of recreation
- * Student should be able to use modern technologies of health improving and good health saving, technologies of maintaining working efficiency. Also students should know ways of disease prevention.

Learning outcomes:

GC-15 ability to use methods and tools of physical education for providing social and professional activity.

Course description:

The aim of the course is to form person's physical education and person's ability to use different tools of physical education, sport and tourism for good health maintaining and health improving, and for psychophysical preparation and self-preparation for the future professional activity.

Main course literature:

1. Evseev, Yu. I. Physical culture : textbook for universities / Y. I. Evseev. Ed. 9th, revised. Rostov-on-don: Phoenix, 2014. 445 p. 3 copies.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783553&theme=FEFU>

2. Barchukov I. S. Physical education : practical methods of teaching : textbook / I. S. Barchukov. M.: KnoRus, 2014. - 297 p. 4 copies.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736423&theme=FEFU>

3. Kobyakov, Yu. p. Physical culture. The basics of a healthy lifestyle : textbook for universities / Y. P. Kobyakov. Rostov-on-don: Phoenix, 2014. 253 p. 3 copies. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

4. Lysova I.A. Physical education [electronic resource]: study guide/ Lysova I.A. – electronic text data.-M.: Moscow University for the Humanities, 2011. – 161 pages. – Access: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.

5. Physical education [electronic resource]: textbook/ S.I.Bochkareva [and others]. Electronic text data. – M.: Eurasian Open Institute. 2011. - 344 p. - Access: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

6. Rose L. Champions' basketball: the basics. – M.: Chelovek, 2014. – 272 . – Access: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>

7. Sport games: technique, tactics and methods of teaching: students' book for universities/ Y.D. Zheleznyak, Y.M.Portnov, V.P.Savin, A.V.Leksakov: edited by Y.D. Zheleznyak, Y.M. Portnov. – M.: Publisher “Akademia”, 2010. – 520 p. – Access: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:297198&theme=FEFU>

Form of final knowledge control: *Pass-fail exam.*

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», разработана для студентов I курса по направлению подготовки 05.03.01 «Геология» профиль «Геология» в соответствии с требованиями Образовательного стандарта, самостоятельно установленного федеральным государственным автономным образовательным учреждением высшего профессионального образования «Дальневосточный федеральный университет» для реализации образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 05.03.01 Геология, утвержденного приказом ректора ДВФУ от 04.04.2016 № 12-13-592. Дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть (Б1.Б.23) цикла обязательных дисциплин.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Учебным планом предусмотрены лекционные (2 часа), практические занятия (68 часов) и самостоятельные занятия (2 часа). Дисциплина реализуется на I курсе в 1 семестре.

Учебная дисциплина «Физическая культура» последовательно связана со следующими дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Психология и педагогика».

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 «Физическая культура» 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 формируются следующая общекультурная компетенция:

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|---|--------------------------------|--|
| ОК-15 способность использовать методы и средства 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. |

Для формирования вышеуказанной компетенции в рамках дисциплины «Физическая культура» применяются практические занятия и методы активного обучения:

- ролевые игры

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Тема 1. « Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания». (2 часа)

Краткое содержание.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, культура сексуального поведения, критерии эффективности использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-

тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (68 часов)

Занятие 1. Тема «Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» (2 час.)

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)» (2 час.)

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)» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 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 час.)

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)» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

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 час.)

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 использование нескольких переводов мяча подряд» (2 час.)

1. Закрепление техники обводки соперника с использование 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 час.)

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

Занятие 10. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 час.)

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 час.)

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 час.)

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 час.)

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

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 час.)

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 час.)

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

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 час.)

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

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 час.)

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 час.)

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

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 час.)

- 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 час.)

- 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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

- 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 час.)

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 час.)

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

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 час.)

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 час.)

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

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 час.)

1. Совершенствование системы нападения через центрального игрока
2. Учебная игра
3. Развитие стартовой скорости

Занятие 33. Тема «Обучение системе нападения без центрального игрока» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2 час.)

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» (2 час.)

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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;

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 семестр | ОК-8 | Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Тестирование по ОФП |
| | | | 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. | |

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. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Барчуков, И. С. Физическая культура : методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. М:КноРус,2014.297 с. 4 экз.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736423&theme=FEFU>

3. Варфоломеева З. С. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З. С. Варфоломеева; В. Ф. Воробьев; Е. В. Максимихина; С. Е. Шивринская. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА, 2012. – 154 с.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=454979>

4. Григорович Е.С. Физическая культура - учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. Изд. 9-е, стер. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 445 с. 3 экз.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783553&theme=FEFU>

6. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 253 с. 3 экз. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

7. 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>.

8. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014. – 272 с.
Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>

9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520с. 1 экз. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:297198&theme=FEFU>

10. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

Дополнительная литература (электронные и печатные издания)

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под общ.редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997. – 360с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:104370&theme=FEFU>

2. Баскетбол. Подготовка судей: уч. Пособие / под ред. С.В. Чернова. – М.: «Физическая культура», 2009. – 256с. Режим доступа <http://e.lanbook.com/view/book/9160/page4/>

3. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873>

4. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:326200&theme=FEFU>

5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е

изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:245020&theme=FEFU>

6. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. — 448с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:335601&theme=FEFU>

7. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по баскетболу в школе: уч. пособие. / Сост. И.В. Шайдарова, В.Ф. Полянин. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2004. — 48 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:707148&theme=FEFU>

8. Чибрикина В.Г. Баскетбол в системе физического воспитания в вузе: учеб.пособие. – Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2003. – 120 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:398798&theme=FEFU>

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»

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Программой предусмотрена сдача студентами зачетов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

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

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

В процессе прохождения дисциплины по «Физической культуре» каждый студент обязан:

✓ систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

✓ повышать свою физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство;

✓ выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре в установленные сроки;

✓ проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2).

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в наличии есть игровой зал в корпусе S1 и игровые площадки в корпусе S, 4 открытые баскетбольные площадки, выкатные баскетбольные фермы, баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.

Приложение 1 к рабочей программе учебной дисциплины



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

ШКОЛА ИСКУССТВА КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 05.03.01 Геология
Профиль «Геология»
Форма подготовки очная

Владивосток
2015

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

| № | Примерная дата проведения | Наименование контрольного мероприятия | Форма контроля | Нормы времени на выполнение |
|----------|----------------------------------|--|-----------------------|------------------------------------|
| 1 | 1 неделя | Изучение литературы по дисциплине | УО-1 | 2 часа |

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение учебной литературы по теме «Роль физической культуры в сохранении здоровья человека».

Приложение 2 к рабочей программе учебной дисциплины



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

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Физическая культура»
Направление подготовки 05.03.01 Геология
Профиль «Геология»
Форма подготовки очная

Владивосток
2015

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине**

«Физическая культура»

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|---|--------------------------------|--|
| ОК-15 способностью использовать методы и средства 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. |

| № п/п | Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины | Коды и этапы формирования компетенций | Оценочные средства - наименование | | |
|-------|---|---------------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------|
| | | | текущий контроль | промежуточная аттестация | |
| 1 | 1 семестр | ОК-15 | Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Тестирование по ОФП |
| | | | 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. | |
|--|--|--|--|---------------|--|

Для получения зачета по дисциплине необходимо выполнить ряд нормативов.

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | | критерии | показатели | баллы |
|--|--------------------------------|---|---|---|--------|
| | | | | | |
| ОК-15 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | знает (пороговый уровень) | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Знание определений амплуа игроков и их функциональные обязанности на площадке | Способность дать определения основных понятий амплуа игроков и участие их в комбинационной игре | 45-64 |
| | умеет (продвинутый) | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Умение применять приобретенные знания в практической, игровой среде | Способность применять приобретенные знания в соревновательной форме, в спортивных мероприятиях. | 65-84 |
| | владеет (высокий) | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и | Знание терминологии и жестикуляции выбранного вида спорта. | Применение на практике вербальных и невербальных методов ведения игры. | 85-100 |

| | | | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|--|--|
| | | профессиональн ой деятельности. | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|--|--|

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) |

Оценочные средства для промежуточной аттестации Тесты общефизической подготовленности студентов

Таблица 1

| Тесты на быстроту, силу и выносливость | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши | | | | | |
| 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 |
| Девушки | | | | | |
| 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 |

БАСКЕТБОЛ
Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши | | | | | |
| 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 x 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 |
| Девушки | | | | | |
| 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 x 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 |

**Примерное содержание методических рекомендаций,
определяющих процедуры оценивания результатов освоения
дисциплины**

Текущая аттестация студентов.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» 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, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

**КОМПЛЕКСЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

Перечень практических нормативов по технике игры:

1. Техника остановок и поворотов с мячом. По заданию преподавателя выполнять остановку (различные способы) и повороты (разные) с продвижением вдоль боковой линии баскетбольной площадки. Норматив засчитывается, если выполнен без ошибок.

2. Перемещения в защитной стойке в различных исходных положениях: спиной вперед, правым, левым боком, лицом (выполняется на время). Юноши – 25 сек., девушки – 29 сек.

3. Ведение мяча. Игрок выполняет обводку пяти препятствий расположенных прямолинейно вдоль площадки - выполняется на время. Юноши - 17,0 сек., девушки – 19,0 сек.

4. Передача и ловля мяча на быстроту. Передачи выполняются двумя руками от груди в парах на месте. Юноши - на расстоянии 6 метров друг от друга, девушки - 5 метров друг от друга. За 20 сек. сделать не менее 15 передач.

5. Передачи мяча в движении с последующей атакой кольца броском одной рукой сверху с двух шагов после ловли мяча. Из трех повторений забить мяч в кольцо два раза (по одному разу каждому).

6. Бросок одной рукой в движении после ведения мяча от средней линии баскетбольной площадки (выполняется удобной рукой). Из трех повторений юношам забить мяч в кольцо три раза, девушкам - два раза.

7. Штрафной бросок (юноши - из 10 попасть 5 раз, девушкам из 10 попасть 4 раза).

Нормативы не засчитываются, если сдающий допустит следующие ошибки: сделает пробежку, не поймает или не точно сделает передачу мяча, не добежит до нужных ориентиров, не добросит мяч до кольца, не уложится в отведенное время, неправильно сделает остановку и поворот (перепутает осевую ногу), не попадет мячом в корзину нужное количество раз.

Критерии оценивания участия студентов в практических занятиях (в том числе с использованием МАО: ролевые игры)

Студенты поочередно выполняют роль педагога, обучающего учащихся технике (тактике) игры в баскетбол. У каждого игрока есть своя роль, в которой идёт описание его личности, характера и одной или нескольких целей, которые он должен выполнить до конца игры.

Ролевые игры в помещениях либо на улице. Преподаватель выступает в роли модератора, который управляет ходом игры, знает все роли (обычно играют сразу 5-12 человек) и знают все задания и (цели) всех игроков.

Модератор может в любой момент игры подсказать игроку информацию, связанную с его ролью, если тот забыл её или не знает как себя вести.

Оценка итогов игры осуществляется с целью подведения промежуточных и окончательных итогов результатов деятельности предприятий. Главная задача оценки – получение представления о характере действий команд – участников игры. Используется два варианта оценки итогов игры: оценка игры ее участниками; оценка игры ее руководителем. Оценка игры ее участниками производится по каждому предприятию и охватывает все периоды игры. Оценка игры ее руководителем проводится как итоговая по совокупности периодов игры и осуществляется путем сравнительного анализа результата деятельности всех участников игры, т.е. носит обобщающий характер и осуществляется по основным направлениям деятельности предприятия.

Подведение итогов ролевой игры должно сопровождаться наряду с ранжированием участников тщательным анализом факторов успеха лидеров и причин отставания аутсайдеров игры.

| Критерий | Максимальное количество баллов |
|--|--------------------------------|
| 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 |
| | 5 баллов |

5 баллов – оценка «отлично»

4 балла – оценка «хорошо»
3 балла – оценка «удовлетворительно»
0-2 балла – оценка «неудовлетворительно»

Перечень и характеристика оценочных процедур

С целью контроля над изменением специально-технической подготовленности в 1 семестре студенты выполняют 3 теста по специально-технической подготовленности, которая определяется средним количеством баллов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 балл (табл. 1).

Для семестрового зачета эти тесты выполняются на оценку не ниже «удовлетворительно».

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** в 1 семестре.

Характеристика зачета

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:

- Тестирование специально-технической подготовки

Нормативы не засчитываются, если сдающий допустит следующие ошибки: сделает пробежку, не поймает или не точно сделает передачу мяча, не добежит до нужных ориентиров, не добросит мяч до кольца, не уложится в отведенное время, неправильно сделает остановку и поворот (перепутает осевую ногу), не попадет мячом в корзину нужное количество раз.