



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

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

Руководитель образовательной программа

«УТВЕРЖДАЮ»

Зав.кафедрой БЖД в ТС

_____ Брусенцова Т.А.

_____ Агошков А.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки:

20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль «Безопасность технологических процессов и производств»

Форма подготовки очная

курс 1,2,3 семестр 2,3,4,5,6

лекции часа.

практические занятия 328 час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек. ____/пр. __/лаб. ____ час.

всего часов аудиторной нагрузки час.

в том числе с использованием МАО __ час.

самостоятельная работа час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 2,3,4,5,6 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ОС ДВФУ по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, принятым решением Ученого совета Дальневосточного федерального университета от 17.06.2016 № 12-13-1160

Программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных игр, протокол № ____ от « ____ » ____ июль ____ 2015 г.

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

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

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 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

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», разработана для студентов I, II, III курса по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность «Безопасность технологических процессов и производств» в соответствии с требованиями образовательного стандарта самостоятельно устанавливаемого ДВФУ.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам выбора вариативной части блока Дисциплины (модули)»

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

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» последовательно связана со следующими дисциплинами «Физическая культура», «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 «Элективные курсы по физической культуре» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- способность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

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

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|--|---------------------------------------|--|
| ОК-8 -владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. |
| | Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| | Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (328 часов)

Раздел 1 «Волейбол» (72 часа)

Занятие 1. Перемещения и стойки (2 часа):

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

Занятие 2. Верхняя передача (4 часа):

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

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

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

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

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

Занятие 5. Нижняя передача (4 часа):

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

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

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

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

1. Обучение технике нижней подачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней подачи мяча.

3. Развитие силы.

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

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

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

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

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

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

Занятие 11. Нападающий удар (6 часов):

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

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

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

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

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

Занятие 14. Блокирование (4 часа):

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

Занятие 15. Групповое блокирование (4 часа):

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

Занятие 16. Тактика подачи (2 часа):

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

Занятие 17. Тактика передачи (4 часа):

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

Занятие 18. Тактика нападающего удара (4 часа):

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

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

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

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

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

Занятие 21. Игрок либеро (2 часа):

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

Занятие 22. Прием подачи (2 часа):

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

Занятие 23. Прием нападающего удара (2 часа):

1. Обучение приему нападающего удара.
2. Совершенствование приема подачи.
3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 24. Прием контрольных нормативов (2 часа):

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

Занятие 25. Прием контрольных нормативов (2 часа):

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке.

Раздел 2 «Легкая атлетика» (72 часа)

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

Занятие 1 (4 часа).

1. Обучение технике низкого старта;

2. Обучение стартовому разгону;
3. Развитие скорости.

Занятие 2 (4 часа).

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

Занятие 3 (4 часа).

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

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

Занятие 4 (4 часа).

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

Занятие 5 (4 часа).

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

Занятие 6 (2 часа).

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

Тема « Эстафетный бег» (12 часов).

Занятие 7 (4 часа).

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

Занятие 8 (4 часа)

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

Занятие 9 (4 часа).

1. Обучение передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне;

2. Закрепление техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью;
3. Развитие скоростной выносливости.

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

Занятие 10 (2 часа).

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

Занятие 11 (2 часа)

1. Обучение метанию с бросковых шагов;
2. Обучение технике выполнения разбега и отведения мяча(гранаты);
3. Совершенствование метания мяча с места;
4. Развитие силы.

Занятие 12 (4 часа).

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

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

Занятие 13 (4 часа).

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

Занятие 14 (2 часа).

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

Занятие 15 (4 часа).

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

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

Занятие 16 (2 часа).

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

Занятие 17 (2 часа).

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

Занятие 18 (2 часа).

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

Занятие 19 (2 часа).

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

Занятие 20 (2 часа).

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

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

Занятие 21 (2 часа).

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

Занятие 22 (2 часа).

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

Занятие 23 (2 часа).

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

Занятие 24 (2 часа).

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

Занятие 25 (2 часа).

1. Прием зачетных нормативов.

Раздел 3 «Баскетбол» (72 часа)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход)
3. Развитие прыжковой выносливости

Занятие 8. Тема «Закрепление техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд» (2 часа)

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 часа)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу
3. Развитие общей выносливости

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие координации

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

1. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
2. Учебная игра
3. Развитие силы мышц ног

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

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

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

3 Развитие ловкости

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

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

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

3 Развитие общей выносливости.

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

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

2. Учебная игра

3. Развитие скоростно-силовых качеств

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

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

2. Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром темпе

3. Развитие прыжковой выносливости

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

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

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

3. Развитие силовой выносливости

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

- 1 Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
- 2 Учебная игра
- 3 Развитие силы мышц туловища

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

1. Обучение системе нападения через центрального игрока
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
3. Развитие прыжковой выносливости

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

1. Закрепление системы нападения через центрального игрока
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие силы мышц ног

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

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

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

- 1 Обучение системе нападения без центрального игрока
- 2 Совершенствование техники передач мяча в движении (встречные, поперечные)
- 3 Развитие гибкости

Занятие 34. Тема «Прием зачётных нормативов» (4 часа)

Прием зачётных нормативов

Раздел 4 «Плавание» (72 часа)

Занятие 1. (2 часа) Тема « Освоение с водной средой» (2 часа)

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

Занятие 2. (2 часа) Тема « Техника и методика обучения опорного гребка». (6 часов)

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

Занятие 3. (2 часа)

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

Занятие 4. (2 часа)

1. Обучение технике использования опорного гребка для выполнения вдохов и выдохов на глубокой воде
2. Совершенствование техники передвижения с помощью опорного гребка;
3. Развитие скорости.

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

Занятие 5. (2 часа)

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

Занятие 6. (2 часа)

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

Занятие 7. (2 часа)

1. Обучение технике согласованных движений руками и ногами

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

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

Занятие 8. (2 часа)

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

Занятие 9. (2 часа)

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

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

Занятие 10. (2 часа)

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

Занятие 11. (2 часа)

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

Занятие 12. (2 часа)

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

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

Занятие 13. (2 часа)

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

Занятие 14. (2 часа)

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

Занятие 15. (2 часа)

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

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

Занятие 16. (2 часа)

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

Занятие 17. (2 часа)

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

Занятие 18. (2 часа)

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

Тема «Техника и методика совершенствования техники способа плавания «кроль на спине»». (4 часа)

Занятие 19. (2 часа)

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

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

Занятие 20. (2 часа)

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

Занятие 21. (2 часа)

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

Занятие 22. (2 часа)

1. Обучение в согласованию работы ног, рук и дыхания

2. Совершенствование техники движений работы рук и дыхания
3. Совершенствование техники плавания способом «брасс» в целом
4. Развитие скоростной выносливости

Тема «Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «брасс»». (6 часов)

Занятие 23. (2 часа)

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

Занятие 24. (2 часа)

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

Занятие 25. (2 часа)

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

Тема «Техника и методика совершенствования техники способа плавания «брасс»». (2 часа)

Занятие 26. (2 часа)

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

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

Занятие 27. (2 часа)

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

Занятие 28. (2 часа)

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

Занятие 29. (2 часа)

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

3. Развитие силы

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

Занятие 30. (2 часа)

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

Занятие 31. (2 часа)

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

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

Занятие 32. (2 часа)

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

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

Занятие 33. (2 часа)

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

Занятие 34. (2 часа)

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

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

Занятие 35. (2 часа)

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

Тема « Контрольные тесты» (2 часа)

Занятие 36. (2 часа)

1. Прием зачетных нормативов.

Раздел 5 «Настольный теннис» (40 часов)

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

1. Обучение технике захвата ракетки и исходных положений.
2. Обучение технике захвата ракетки исходных положений.
3. Развитие координации.

Занятие 2. Стойки и передвижения (2 часа):

1. Обучение технике правосторонних, левосторонних и нейтральной (основной) стойкам.
2. Совершенствование техники захвата ракетки исходных положений.
3. Развитие гибкости.

Занятие 3. Атакующие удары (4 часов):

1. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой.
2. Совершенствование техники правосторонних, левосторонних и нейтральной (основной) стойкам.
3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 4. Подставка: (4 часа):

1. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.
2. Совершенствование выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой.
3. Развитие игровой ловкости.

Занятие 5. Срезка (4 часа):

1. Обучение технике быстрой и медленной срезке.
2. Совершенствование техники подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.
3. Развитие специальной выносливости.

Занятие 6. Накат (4 часа):

1. Обучение технике наката по мячам с нижним вращением и с боковой позиции.
2. Совершенствование техники быстрой и медленной срезке.
3. Развитие выносливости.

Занятие 7. Подрезка (4 часа):

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

Занятие 8. Подача (4 часа):

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

Занятие 9. Прием подачи (4 часа):

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

Занятие 10. Техника комбинаций (4 часа):

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

Занятие 11. Прием контрольных нормативов (2 часа):

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

Занятие 12. Прием контрольных нормативов (2 часа):

1. Прием зачетных нормативов.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

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

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

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

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

2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика. Энциклопедия в 2-х томах. Т.1. А-Н [Электронный ресурс]: / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Shteinbakh. - Электронные данные - М. : Человек, 2012. - 706 страниц - Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60510

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

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

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

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

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

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

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

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

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

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

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, с помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

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

С целью контроля результатов освоения учебной дисциплины планируется выполнение студентами пяти контрольных тестов, включая два

по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2,3,4,5,6).

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

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

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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



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

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Направление подготовки:

20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль «Безопасность технологических процессов и производств»

Форма подготовки очная

**Владивосток
2016**

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине**

«Физическая культура»

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|--|--------------------------------|--|
| ОК-8 - владением компетенциями со-хранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни |
| | Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
| | Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

Перечень оценочных средств

| № п/п | Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины | Коды и этапы формирования компетенций | | Оценочные средства - наименование | |
|---------|--|---------------------------------------|-------|-----------------------------------|---------------------------|
| | | | | текущий контроль | промежуточная аттестация |
| 1 | 2,3,4,5,6 семестр | ОК-14 | Знает | ПР-1 тест | Тестирование по ОФП и СТП |
| Умеет | Сдача практических нормативов | | | | |
| Владеет | Участие в соревнованиях Сдача практических нормативов | | | | |

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | | критерии | показатели | баллы |
|--|--------------------------------|--|---|---|--------|
| ОК-8 - владением компетенциями со-хранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры) | Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | Знает наиболее эффективные средства и методы физического воспитания и социального развития занимающихся. | Способен перечислить и дать характеристику ключевым способам развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков, развития социально-значимых качеств. | 45-64 |
| | Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Умение использовать основные средства и методы спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта для индивидуального физического совершенствования, укрепления и поддержания здоровья и работоспособности | Способность в зависимости от задач физической подготовки выбрать наиболее целесообразные средства спортивных игр, бики/единоборств/силовых видов спорта; Способность демонстрировать технику основных двигательных действий в спортивных играх, аэробики/единоборствах/силовых видах спорта без существенных ошибок; | 65-84 |
| | Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Владение результативными способами адаптации различных средств и методов спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта; Владение способами самоконтроля физической подготовленности; Наличие опыта участия в соревнованиях; Владение основными двигательными действиями базовых видов спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья. | Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности, оценить степень прогрессирования; Способность отобрать и систематизировать средства и методы спортивных игр, бики/единоборств/силовых видов спорта в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности и состояния здоровья; Способность технически правильно продемонстрировать двигательные действия базовых видов спорта. | 85-100 |

Шкала измерения уровня сформированности компетенций

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

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

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

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

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

Тесты по общей физической подготовленности студентов

Таблица 1

| Тесты на быстроту, силу и выносливость | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <i>Юноши</i> | | | | | |
| 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 |

ВОЛЕЙБОЛ

Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

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

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

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 3

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

БАСКЕТБОЛ

Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 4

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

ПЛАВАНИЕ

Тесты специально-технической подготовленности

Юноши

Таблица 5

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

Девушки

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

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 6

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|--|-----------------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <i>Юноши</i> | | | | | |
| 1. Дальность отскока мяча, м | 7,50 | 7,30 | 6,90 | 6,70 | 6,55 |
| 2. Бег вокруг стола, сек | 15,6 | 16,2 | 16,8 | 17,4 | 18,0 |
| 3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) | 38 | 35 | 32 | 28 | 25 |
| удары ошибки | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) | 35 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| удары ошибки | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| 5. Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки | 35 | 30 | 28 | 26 | 24 |
| удары ошибки | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| справа слева | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| 7. Выполнение подач на точность в две зоны (по 5 подач). Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Игра о стенку в мишень 50x50 см, расстояние до стенки 5.5 м, из 10 ударов, (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 9. Набивание мяча на ракетке (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 10. Подача в мишень 1,5x1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

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

Текущая аттестация студентов.

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

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость всех ви-

дов занятий по аттестуемой дисциплине);

- уровень овладения практическими умениями, участия студентов в практических занятиях.

Тестовые задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. Физические качества это:

1) индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека;

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

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

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

2. Двигательные способности это:

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

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами ЕСК;

4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

5. Сила – это:

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

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

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

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Абсолютная сила это:

1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы тела;

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

7. Относительная сила это:

1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 см физического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

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

1) 10-11 лет;

2) 11-12 лет;

3) от 13-14 до 17-18 лет;

4) от 17-18 до 18-20 лет.

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

1) 10-11 лет;

2) 11-12 до 15-16 лет;

3) от 15-16 до 17-18 лет;

4) 18-19 лет.

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

1) дошкольном, особенно у детей 5-6 лет;

2) младшем школьном, особенно у детей от 9 до 11 лет;

3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

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

16. Мерилем выносливости является:

- 1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
- 2) коэффициент выносливости;
- 3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
- 4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

17. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

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

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

25. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);

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

- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

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

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

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

- 1) 5-7 лет;
- 2) 8-9 лет;
- 3) 10-14 лет;

4) 15—17 лет.

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

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

29. Что такое «стретчинг»?

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

30. Основным методом развития гибкости является:

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

31. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

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

32. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

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

33. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;

4) тренажеры, тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

34. Физические упражнения это:

1)такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2)виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3)такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, формирования и организованные по его законам закономерности;

4)виды двигательных действий направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

35. Под техникой физических упражнений понимают:

1)способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;

2)способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3)определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4)видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

36. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

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

2)частоту движений в единицу времени;

3)взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4)точность двигательного действия и его конечный результат.

37. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1)их формой;

2)их содержанием;

3)темпом движения;

4)длительностью их выполнения.

38. Под методами физического воспитания понимается:

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

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

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

4) способы применения физических упражнений.

39. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы и методы наглядного воздействия;

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

3) методы срочной информации;

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

40. Какой из перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующие на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

1) метод сопряженного воздействия;

2) игровой метод;

3) метод переменного-непрерывного упражнения;

4) круговой метод.

41. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

2) методы общей и специальной физической подготовки;

3) игровой и соревновательный методы;

4) специфические и общепедагогические методы.

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

1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

2) они являются связующим звеном между спроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

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

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

- 1) разучивается в условиях требующих уменьшения физических усилий;
- 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Критерии оценки тестового задания

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

Тесты по общей физической подготовленности студентов

Таблица 1

| Тесты на быстроту, силу и выносливость | Оценка в баллах | | | | |
|---|-----------------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <i>Юноши</i> | | | | | |
| 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 |
| <i>Девушки</i> | | | | | |
| 1. Бег 20 м с высокого старта (с) | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,5 | 3,8 |

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

Критерии оценивания участия студентов в практических занятиях

| 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»

Составитель _____ Дьяконова Т.М.

«30» июня 2015 г.