



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

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

---

**ШКОЛА БИОМЕДИЦИНЫ**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП  
«Лечебное дело»

  
В.В. Усов  
«09» июля 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Департамента  
клинической медицины

  
Б.И. Гельцер  
«09» июля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (РПУД)  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Специальность 31.05.01 «Лечебное дело»

**Форма подготовки: очная**

Курс 1,2,3, семестр 1,2,3,4,5,6  
лекции не предусмотрены  
практические занятия 328 час.  
лабораторные работы не предусмотрены  
всего часов аудиторной нагрузки 328 час.  
в том числе с использованием МАО – 0 час.  
самостоятельная работа не предусмотрена  
контрольные работы ()  
зачет 1, 2 3 курс, 1,2,3,4,5,6 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (уровень подготовки специалист), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.02.2016 № 95.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании Департамента клинической медицины. Протокол № 8 от «09» июля 2019 г.

Составители: к.п.н. Т.М.Дьяконова, доц. И.В.Шайдарова, доц. Перепелица Е.Е., доц. Свягина Е.В., к.п.н. Гудков Ю.Э.

## АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», предназначена для студентов, обучающихся по образовательной программе высшего образования 31.05.01 «Лечебное дело», является элективной дисциплиной, на 1, 2 и 3 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, и 6 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Программа курса опирается на базовые знания, полученные студентами в рамках средней образовательной школы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дает право студенту выбрать один из четырех модулей: плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол).

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» последовательно связана со следующими дисциплинами «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», являются аспекты практического применения разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)) для формирования физической культуры личности.

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

### **Задачи:**

1. Формирование знаний, умений и навыков на основе использования разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), создание условий

для реализации студентами своих творческих и индивидуальных способностей.

2. Развитие физических качеств разнообразными средствами двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), актуализация индивидуального вектора телесного развития.

3. Воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в разнообразной двигательной активности, организации здорового стиля жизни, для личностной и общественной самореализации.

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

- умение использовать основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение общими методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

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

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.

	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
ОК-5 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Умеет	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеет	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-1 способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания	Знает	Меры по осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни
	Умеет	Умеет использовать методы сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни
	Владеет	Владеет методами сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

*Лекционные занятия не предусмотрены.*

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (328 часов)**

#### ***Модуль баскетбол (328 часов)***

#### **1 семестр (68 часов)**

#### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

#### **Занятие 2. Техника стоек и передвижений баскетболиста. (10 часов)**

1. Обучение стойкам баскетболиста (нападающего (основная) и защитника (параллельная и с выставленной вперед ногой)).
2. Обучение технике передвижений баскетболиста.
3. Техника безопасности.
4. Развитие координации.

#### **Занятие 3.**

1. Обучение технике защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
2. Совершенствование стойки баскетболиста (нападающего и защитника).
3. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 4.**

1. Закрепление техники перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
2. Совершенствование техники передвижений баскетболиста.

3. Развитие силовой выносливости.

#### **Занятие 5.**

1. Обучение стойке нападающего, владеющего мячом.
2. Совершенствование техники защитных перемещений приставными шагами (правым и левым боком, спиной и лицом вперед).
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

#### **Занятие 6.**

1. Закрепление техники стойки нападающего, владеющего мячом.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие быстроты.

#### **Занятие 7. Техника ловли мяча двумя руками на месте. (2 часа)**

1. Обучение технике ловли мяча двумя руками на месте.
2. Совершенствование техники стойки нападающего, владеющего мячом и стоек защитника.
3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 8. Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте. (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди на месте.
2. Закрепление техники ловли мяча двумя руками на месте.
3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 9.**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники передвижений и перемещений баскетболиста.
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 10. Техника остановок. (6 часов)**

1. Обучение технике остановок двумя шагами.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте.

3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 11.**

1. Обучение технике остановок прыжком.
2. Совершенствование освоенных элементов техники стоек нападающего и защитника, техники передвижений.
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 12.**

1. Закрепление техники остановок двумя шагами и прыжком.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений баскетболиста.
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 13. Техника поворотов без мяча. (8 часов)**

1. Обучение технике поворотов без мяча на месте.
2. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком.
3. Развитие ловкости.

#### **Занятие 14.**

1. Закрепление техники поворотов без мяча на месте.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок баскетболиста.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 15.**

1. Обучение технике поворотов без мяча в движении.
2. Совершенствование техники поворотов без мяча на месте.
3. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 16.**

1. Закрепление техники поворотов без мяча в движении.

2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.
3. Развитие прыгучести.

#### **Занятие 17. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
2. Совершенствование техники поворотов без мяча в движении.
3. Развитие координации.

#### **Занятие 18.**

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
2. Совершенствование освоенных элементов техники (передвижения, остановки и повороты).
3. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 19. Техника стоек баскетболиста для начала ведения и техника ведения мяча в высокой стойке на месте. (4 часа)**

1. Обучение технике стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте.
3. Развитие силовой выносливости.

#### **Занятие 20.**

1. Закрепление техники стойки баскетболиста для начала ведения и технике ведения мяча в высокой стойке на месте.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

#### **Занятие 21. Техника ведения мяча с изменением высоты отскока. (4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.
2. Совершенствование освоенных элементов техники защитных перемещений, остановок и поворотов без мяча.



3. Развитие быстроты.

#### **Занятие 22.**

1. Закрепление техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.
3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 23. Техника ведения мяча в высокой и низкой стойках. (4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.
2. Совершенствование техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.
3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 24.**

1. Закрепление техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановок.
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 25. Техника броска мяча одной рукой сверху с места. (6 часов)**

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места: Учить исходному положению, работе рук и ног. Учить согласованности движений рук и ног, умению придавать полету мяча необходимую траекторию.
2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой и низкой стойках в движении по прямой.
3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 26.**

1. Обучение технике броска мяча одной рукой сверху с места в целом.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.

3. Развитие стартовой скорости.

**Занятие 27.**

1. Закрепление техники броска мяча одной рукой сверху с места.
2. Совершенствование техники защитных перемещений.
3. Развитие силы мышц туловища.

**Занятие 28. Техника поворотов с мячом. (4 часа)**

1. Обучение технике поворотов с мячом.
2. Совершенствование броска мяча одной рукой сверху с места.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

**Занятие 29.**

1. Закрепление техники поворотов с мячом.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.

**Занятие 30. Техника остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками. (6 часа)**

1. Обучение технике остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.
2. Совершенствование техники поворотов без мяча на месте и в движении.
3. Развитие специальной координации.

**Занятие 31.**

1. Закрепление техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники.
3. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 32.**

1. Совершенствование техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 33. Техника передачи мяча от головы двумя руками на месте. (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча от головы двумя руками на месте.
2. Совершенствование техники остановки двумя шагами с ловлей мяча двумя руками.
3. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 34.**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча от головы двумя руками на месте.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок баскетболиста.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 35. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 36. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**2 семестр (32 часа)**

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

## **Занятие 2. Техника остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча. (2 часа)**

1. Обучение технике остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Техника безопасности.
4. Развитие быстроты.

## **Занятие 3. Техника броска одной рукой сверху с места со средней дистанции. (4 часа)**

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.
2. Совершенствование техники остановок двумя шагами и прыжком после ведения мяча.
3. Развитие общей выносливости.

## **Занятие 4.**

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.
3. Развитие быстроты передвижений.

## **Занятие 5. Техника броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча. (10 часов)**

1. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.
2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места со средней дистанции.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

## **Занятие 6.**

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 7.**

1. Повторение техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 8.**

1. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом и техники ловли и передачи мяча, передвижений и перемещений, технике остановок, поворотов баскетболиста.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 9.**

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 10. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте. (4 часа)**

1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.
2. Совершенствование техники броска в движении одной рукой сверху после ведения мяча.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

### **Занятие 11.**

1. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.

### **Занятие 12. Техника встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча. (4 часа)**

1. Обучение технике встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча с отскоком от пола на месте.
3. Развитие координации.

### **Занятие 13.**

1. Закрепление техники встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 14. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. (2 часа)**

1. Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
2. Совершенствование техники встречной передачи двумя руками от груди и одной от плеча.
3. Развитие силовой выносливости.
4. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
5. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.

б. Развитие скоростно-силовой выносливости.

### **3 семестр (68 часов)**

#### **Занятие 1. Техника броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча. (4 часа)**

1. Обучение технике броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.
2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
3. Развитие быстроты.

#### **Занятие 2.**

1. Закрепление техники броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 3. Техника броска мяча от груди двумя руками с места. (4 часа)**

1. Обучение технике броска мяча от груди двумя руками с места.
2. Совершенствование техники броска в движении одной рукой сверху после ловли мяча.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

#### **Занятие 4.**

1. Закрепление техники броска мяча от груди двумя руками с места.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 5. Техника ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении. (4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.
2. Совершенствование техники броска мяча от груди двумя руками с места.
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 6.**

1. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковая выносливость.

#### **Занятие 7. Техника броска мяча двумя руками сверху с места. (4 часа)**

1. Обучение технике броска мяча двумя руками сверху с места.
2. Совершенствование техники ведения мяча в высокой стойке с изменением высоты отскока в движении.
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 8.**

1. Закрепление техники броска мяча двумя руками сверху с места.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 9. Техника ведения мяча с изменением скорости. (4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча с изменением скорости.
2. Совершенствование техники броска мяча двумя руками сверху с места.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 10.**

1. Закрепление техники ведения мяча с изменением скорости.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.



## **Занятие 12. Техника ведения мяча с изменением направления движения.**

**(4 часа)**

1. Обучение технике ведения мяча с изменением направления движения.
2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости.
3. Развитие игровой ловкости.

## **Занятие 13.**

1. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

## **Занятие 14. Техника штрафного броска. (6 часов)**

1. Обучение технике штрафного броска.
2. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения.
3. Развитие координации.

## **Занятие 15.**

1. Закрепление техники штрафного броска.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силы мышц ног.

## **Занятие 16.**

1. Совершенствование техники штрафного броска.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие силовой выносливости.

## **Занятие 17. Техника вырывания мяча. (4 часа)**

1. Обучение технике вырывания мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

## **Занятие 18.**

1. Закрепление техники вырывания мяча.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие быстроты.

#### **Занятие 19. Техника выбивания мяча. (4 часа)**

1. Обучение технике выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Совершенствование техники вырывания мяча.
3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 20.**

1. Совершенствование технике выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Совершенствование техники вырывания мяча.
3. Учебная игра.
4. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 21. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

#### **Занятие 22. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

#### **Занятие 23. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

#### **Занятие 24. Техника выбивания мяча из рук и при ведении мяча. (4 часа)**

1. Обучение технике выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Совершенствование техники вырывания мяча.
3. Техника безопасности.
4. Развитие скоростной выносливости

#### **Занятие 25.**

1. Закрепление техники выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 26. Техника ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита. (4 часа)**

1. Обучение технике ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита.
2. Совершенствование техники выбивания мяча из рук и при ведении мяча (сбоку, сзади).
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 27.**

1. Закрепление техники ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 28. Техника перехвата мяча при его передаче. (4 часа)**

1. Обучение технике перехвата мяча при его передаче.
2. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 29.**

1. Закрепление техники перехвата мяча при его передаче.

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыгучести.

**Занятие 30. Техника перехвата мяча при его ведении. (4 часа)**

1. Обучение технике перехвата мяча при его ведении.
2. Совершенствование техники дистанционных бросков.
3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 31.**

1. Закрепление техники перехвата мяча при его ведении.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

**Занятие 32. Техника накрывания и отбивания мяча при броске. (4 часа)**

1. Обучение технике накрывания и отбивания мяча при броске.
2. Совершенствование техники перехвата мяча при его ведении.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

**Занятие 33.**

1. Закрепление техники накрывания и отбивания мяча при броске.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие координации.

**Занятие 34. Техника поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении. (2 часа)**

1. Обучение технике поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
2. Совершенствование техники накрывания и отбивания мяча при броске.
3. Развитие силы мышц ног.

**4 семестр (32 часа)**

1. **Техника поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении. (2 часа)** Закрепление техники поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие силовой выносливости.

#### **Занятие 2. Техника перевода мяча с руки на руку. (4 часа)**

1. Обучение технике перевода мяча с руки на руку.
2. Совершенствование техники ловли и встречной и поступательной передачи двумя руками от груди и одной от плеча в движении.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

#### **Занятие 3.**

1. Закрепление техники перевода мяча с руки на руку.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие быстроты.

#### **Занятие 4. Техника защиты против игрока без мяча. (4 часа)**

1. Обучение технике защиты против игрока без мяча.
2. Совершенствование техники перевода мяча с руки на руку.
3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 5.**

1. Закрепление техники защиты против игрока без мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 6. Техника защиты против игрока с мячом. (4 часа)**

1. Обучение технике защиты против игрока с мячом.
2. Совершенствование техники защиты против игрока без мяча.
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 7.**

1. Закрепление техники защиты против игрока с мячом.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 8. Техника выхода для получения мяча. (4 часа)**

1. Обучение технике выхода для получения мяча.
2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом.
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 9.**

1. Закрепление техники выхода для получения мяча.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 10. Техника выхода для овладения отскоком мяча. (4 часа)**

1. Обучение технике выхода для овладения отскоком мяча.
2. Совершенствование техники выхода для получения мяча.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

#### **Занятие 11.**

1. Закрепление техники выхода для овладения отскоком мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие прыгучести.

#### **Занятие 12. Тактические действия с использованием ловли и передачи мяча. (2 часа)**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча.
2. Совершенствование техники выхода для овладения отскоком мяча.
3. Развитие игровой ловкости.

#### **Занятие 13. Техника перевода мяча под ногой. (4 часа)**

1. Обучение технике перевода мяча под ногой.

2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием ловли и передачи мяча.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

#### **Занятие 14.**

1. Закрепление техники перевода мяча под ногой.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

#### **Занятие 15. Техника перевода мяча за спиной. (2 часа)**

1. Обучение технике перевода мяча за спиной.
2. Совершенствование техники перевода мяча под ногой.
3. Развитие координации.

#### **Занятие 16. Индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча. (2 часа)**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча.
2. Закрепление техники перевода мяча за спиной.
3. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 16. Индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча. (2 часа)**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ведения мяча.
2. Закрепление техники перевода мяча за спиной.
3. Развитие силы мышц ног.

### **5 семестр (72 часа)**

#### **Занятие 1. Индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча. (2 часа)**

1. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием ведения мяча.
2. Совершенствование техники перевода мяча за спиной.
3. Развитие силовой выносливости.

### **Занятие 2 Индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в корзину. (2 часа)**

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

### **Занятие 3. Техника обманных движений. (2 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок).
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину.
3. Развитие быстроты.
4. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок).
5. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину.
6. Развитие общей выносливости.
7. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок).
8. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
9. Развитие быстроты передвижений.

### **Занятие 4. Тактические действия игрока без мяча и с мячом. (2 часа)**

1. Совершенствование сочетания индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом.
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок).
3. Учебная игра.
4. Развитие скоростной выносливости.



**Занятие 5. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 6. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке студентов.

**Занятие 7. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 8. Техника обманных движений. (2 часа)**

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход);
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола;
3. Техника безопасности.
4. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 9. Техника обводки соперника с использованием нескольких переводов мяча подряд. (4 часа)**

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

**Занятие 10.**

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

3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 11. Техника обманных движений. (8 часов)**

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 быстроты передвижений.

#### **Занятие 12.**

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

#### **Занятие 13.**

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

#### **Занятие 14.**

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

#### **Занятие 15. Техника броска мяча в движении одной рукой снизу. (4 часа)**

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

#### **Занятие 16.**

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

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

**Занятие 18. Техника броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника. (6 часов)**

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 прыгучести.

**Занятие 18.**

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

**Занятие 19.**

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

**Занятие 20. Техника броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника. (8 часов)**

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
2. Совершенствование броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

**Занятие 21.**

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
2. Обучение комбинациям из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.

3. Развитие координации.

#### **Занятие 22.**

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие силы мышц ног.

#### **Занятие 23.**

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие силовой выносливости.

#### **Занятие 24. Техника передачи мяча одной рукой снизу на месте. (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой снизу на месте.
2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
3. Развитие ловкости.

#### **Занятие 25.**

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой снизу на месте.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

#### **Занятие 26. Техника передачи мяча одной рукой из-за спины на месте. (4 часа)**

1. Обучение технике передачи мяча одной рукой из-за спины на месте.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой снизу на месте.
3. Развитие быстроты.

#### **Занятие 21.**

1. Закрепление техники передачи мяча одной рукой из-за спины на месте.

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие общей выносливости.

#### **Занятие 27. Техника бросков с дальней дистанции. (6 часов)**

1. Обучение технике бросков с дальней дистанции.
2. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой из-за спины на месте.
3. Развитие быстроты передвижений.

#### **Занятие 28.**

1. Закрепление техники бросков с дальней дистанции.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие скоростной выносливости.

#### **Занятие 29.**

1. Совершенствование техники дистанционных бросков.
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола.
3. Развитие прыжковой выносливости.

#### **Занятие 30. Техника позиционного нападения без изменений позиций игроков. (6 часов)**

1. Обучение позиционному нападению без изменений позиций игроков.
2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом.
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 31.**

1. Закрепление позиционного нападения без изменений позиций игроков.
2. Совершенствование техники защиты против игрока без мяча.
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 32.**

1. Совершенствование позиционного нападения без изменений позиций игроков.

2. Учебная игра.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

**Занятие 33. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи. (6 часов)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Совершенствование техники броска одной рукой сверху с места с активным сопротивлением защитника.
3. Развитие прыгучести.

**Занятие 34.**

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 35.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Учебная игра.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

**Занятие 36. Техника постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча. (2 часа)**

1. Обучение технике постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
2. Совершенствование техники защиты против игрока с мячом и без мяча.
3. Развитие «взрывной» силы ног.

**6 семестр (54 часа)**

**Занятие 1. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «двойка». (4 часа)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием двух игроков «двойка».
2. Учебная игра.
3. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 2.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».
2. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
3. Учебная игра.
4. Развитие силовой выносливости.

**Занятие 3. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 4. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**Занятие 5. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 6. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков «двойка». (2 часа)**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».

2. Учебная игра.
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 7. Техника постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом. (6 часов)**

1. Обучение технике постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием двух игроков «двойка».
3. Развитие быстроты.

**Занятие 8.**

1. Закрепление техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие силовой общей выносливости.

**Занятие 9.**

1. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
2. Учебная игра.
3. Развитие быстроты передвижений.

**Занятие 10. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков «треугольник». (6 часов)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «треугольник».
2. Совершенствование техники постановки бокового заслона защитнику, стоящему на месте, игроком с мячом.
3. Развитие скоростной выносливости.

**Занятие 11.**



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

#### **Занятие 12.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».
2. Учебная игра.
3. Развитие стартовой скорости.

#### **Занятие 13. Техника постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча. (6 часов)**

1. Обучение технике постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «треугольник».
3. Развитие силы мышц туловища.

#### **Занятие 14.**

1. Закрепление техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Развитие ловкости.

#### **Занятие 15.**

1. Совершенствование техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
2. Учебная игра.
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.

**Занятие 16. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков «тройка». (6 часов)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «тройка».
2. Совершенствование техники постановки переднего заслона защитнику, стоящему на месте, игроком без мяча.
3. Развитие прыгучести.

**Занятие 17.**

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

**Занятие 18.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».
2. Учебная игра.
3. Развитие гибкости и подвижности в суставах.

**Занятие 19. Тактическое взаимодействие в защите с участием двух игроков «подстраховка». (4 часа)**

1. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «подстраховка».
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «тройка».
3. Развитие «взрывной» силы ног.

**Занятие 20.**

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

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

**Занятие 21. Групповое тактическое взаимодействия в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка». (4 часа)**

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка».
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста.
3. Учебная игра.
4. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 22.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «малая восьмерка».
2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «подстраховка».
3. Учебная игра.
4. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 23. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

**Занятие 24. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**Занятие 25. «Специальные подводящие упражнения» (2 часа)**

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Подводящие упражнения на освоение с водой.
3. Обучение специальным подводящим упражнениям.

## Занятие 26. Вход в воду. (2 часа)

1. Упражнения по общей физической подготовке (ОФП).
2. Обучение выдохам в воду.
3. Совершенствование специальных подводящих упражнениях.

## Занятие 27. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

1. Правила поведения на воде. Техника безопасности на уроках физкультуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

### 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	Общефизическая подготовка 1,2,3,4,5,6 семестр	ОК-5 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Умеет	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
			Владеет	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
2	Общефизическая подготовка 1,2,3,4,5,6 семестр	ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения	

				работоспособности, физического совершенствования.	
			Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	
3	Общефизическая подготовка 1,2,3,4,5,6 семестр	ПК-1 способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания	Знает	Меры по осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Умеет	Умеет использовать методы сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	
			Владеет	Владеет методами сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	

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. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Чертов Н.В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2012. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927508969.html>

2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов, Л.А. Колосовская, А.М. Трофименко, Н.М. Томанова - Минск : Выш. шк., 2014. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>

### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - (Высшее образование) Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645.html>

2. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] / Епифанов В.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5970411339.html>

3. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428344.html>

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

1. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
2. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

### ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Место расположения компьютерной техники, на котором установлено программное обеспечение, количество рабочих мест	Перечень программного обеспечения
Компьютерный класс Школы биомедицины ауд. М723, 15 рабочих мест	Windows Seven Enterprise SP3x64 Операционная система Microsoft Office Professional Plus 2010 офисный пакет, включающий программное обеспечение для работы с различными типами документов (текстами, электронными таблицами, базами данных и др.); 7Zip 9.20 - свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных; ABBYY FineReader 11 - программа для оптического распознавания символов; Adobe Acrobat XI Pro 11.0.00 – пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF; WinDjView 2.0.2 - программа для распознавания и просмотра файлов с одноименным форматом DJV и DjVu.

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/> ,  
Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,

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

Рабочей программой учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» предусмотрены практические занятия (328 часов) под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, а также тестирования по общефизической и специально-технической подготовленности.

Теоретическое пояснение во время практических занятий позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения, 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



(тестирование) по общефизической и специально-технической подготовленности.

К тестированию по общефизической и специально-технической подготовленности допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

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;
- ✓ проходить медицинское обследование в установленные сроки.

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

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовленности и три теста по специально-технической подготовленности (таблицы №1,2,3,4,5 в приложении №2).

## **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).

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 спортивных единоборств. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке. Борцовский ковер. (10,0\*8,8\*4,2, S=100,1 кв.м).

Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России.

Наименование оборудованных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования
Компьютерный класс Школы биомедицины ауд. М723, 15 рабочих мест	Экран с электроприводом 236*147 см Trim Screen Line; Проектор DLP, 3000 ANSI Lm, WXGA 1280x800, 2000:1 EW330U Mitsubishi; Подсистема специализированных креплений оборудования CORSA-2007 Tuarex; Подсистема видеокмутации: матричный коммутатор DVI DXP 44 DVI Pro Extron; удлинитель DVI по витой паре DVI 201 Tx/Rx Extron; Подсистема аудиокмутации и звукоусиления; акустическая система для потолочного монтажа SI 3CT LP Extron; цифровой аудиопроцессор DMP 44 LC Extron; расширение для контроллера управления IPL T CR48; беспроводные ЛВС для обучающихся обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS). Моноблок HP ProOne 400 All-in-One 19,5 (1600x900), Core i3-4150T, 4GB DDR3-1600 (1x4GB), 1TB HDD 7200 SATA, DVD+/-RW, GigEth, Wi-Fi, BT, usb kbd/mse, Win7Pro (64-bit)+Win8.1Pro(64-bit), 1-1-1 Wty
690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, Легкоатлетический стадион с футбольным полем; плоскостные спортивные сооружения	Комплект ворот для игры в футбол, площадки для игры в волейбол – 4 шт.; стойки волейбольные (комплект + защита) – 4 шт. площадки для игры в баскетбол – 4 шт.; стойки баскетбольные – 8 шт., площадки для игры в теннис – 4 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, остров	В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 30 шт.

<p>Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус S, Большой универсальный зал</p>	<p>Б/б площадка – (б/б стойки – 1 комплект), мячи баскетбольные – 30 шт.  Ф/б площадка – ворота для игры в минифутбол и гандбол – 2 комплекта, мячи футбольные – 20 шт.  Площадка для игры в бадминтон – оборудование для игры в бадминтон – 2 комплекта, ракетки - 25 шт., воланчики – 20 шт. спортивные скамейки – 10 шт.</p>
<p>Читальные залы Научной библиотеки ДВФУ с открытым доступом к фонду (корпус А - уровень 10)</p>	<p>Моноблок HP ProOne 400 All-in-One 19,5 (1600x900), Core i3-4150T, 4GB DDR3-1600 (1x4GB), 1TB HDD 7200 SATA, DVD+/-RW, GigEth, Wi-Fi, BT, usb kbd/mse, Win7Pro (64-bit)+Win8.1Pro(64-bit), 1-1-1 Wty Скорость доступа в Интернет 500 Мбит/сек. Рабочие места для людей с ограниченными возможностями здоровья оснащены дисплеями и принтерами Брайля; оборудованы: портативными устройствами для чтения плоскочечатных текстов, сканирующими и читающими машинами видеувелечителем с возможностью регуляции цветовых спектров; увеличивающими электронными лупами и ультразвуковыми маркировщиками</p>

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.



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

---

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**специальность 31.05.01 Лечебное дело**

**(уровень подготовки -специалитет),**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**  
**2016**

*Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» не предусмотрена.*



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

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**  
**специальность 31.05.01 Лечебное дело**  
**(уровень подготовки -специалитет),**  
**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

2016

## Паспорт ФОС

Заполняется в соответствии с Положением о фондах оценочных средств образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, магистратуры ДВФУ, утвержденным приказом ректора от 12.05.2015 №12-13-850.

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.
	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
ОК-5 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Умеет	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеет	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-1 способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их	Знает	Меры по осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни
	Умеет	Умеет использовать методы сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни



возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания	Владеет	Владеет методами сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни
--	---------	---

## КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Общефизическая подготовка 1,2,3,4,5,6 семестр	ОК-5 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование по специально-технической и подготовленности
			Умеет	Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
			Владеет	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
2	Общефизическая подготовка 1,2,3,4,5,6 семестр	ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.	
			Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной	

				деятельности для личного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	
3	Общефизическая подготовка 1,2,3,4,5,6 семестр	ПК-1 способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания	Знает	Меры по осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	Тестирование по специально-технической и подготовленности
			Умеет	Умеет использовать методы сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	
			Владеет	Владеет методами сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	Баллы
ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знание особенностей применения разнообразных видов физической активности для личного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	Сформированное знание особенностей применения разнообразных видов физической активности для личного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	61-75

	умеет (продвинутой)	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования	Умение использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования	Готов и умеет использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования	76-85
	владеет (высокий)	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Навык применения различных видов физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Способен применять различные виды физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	86-100
ОК-5 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знание методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Структурированное знание методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	61-75
		Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Готов и умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	76-85
		Способностью использовать методы и средства физической культуры для	Навык использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Способность использовать методы и средства физической культуры для	86-100

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ПК-1 способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания		Меры по осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	Знание мер по осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	Сформированное знание мер по осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	61-75
		Умеет использовать методы сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	Умение использовать методы сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	Готов и умеет использовать методы сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	76-85
		Владеет методами сохранения и укрепления здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни	Навык использования методов физической активности для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни	Способен использовать методы физической активности для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни	86-100

## **Методические рекомендации, определяющие процедуру оценивания результатов освоения дисциплины**

### **Промежуточная аттестация студентов.**

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная

аттестация в виде зачета в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Зачет по дисциплине предусмотрен в форме сдачи контрольных нормативов (тестирование по специально-технической подготовленности).

### Характеристика зачета

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:

- Тестирование по специально-технической подготовленности.

Контрольные нормативы (тестирование по специально-технической подготовленности) не засчитываются, если сдающий тестирование получает ниже 1 балла в каждом тесте. (таб. 1,2,3,4)

### БАСКЕТБОЛ

#### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 1

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
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	55	50	45	35	25

бросков (кол-во раз)					
<b>Девушки</b>					
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 по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 2

#### Юноши

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	0.50	1.00	1.10	1.20	10.30
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	1.20	1.30	1.40	1.50	2.00
4.	Ныряние в длину (м)	15	12	9	7	5
5.	Ныряние в глубину (м)	3	2,5	2	1,5	1

6.	Транспортировка «утопающего» (м)	15	12	10	8	6
----	----------------------------------	----	----	----	---	---

### Девушки

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.30	1.40	1.50	2.00	2.10
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.20	1.30	1.40	1.50	2.00
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	1.40	1.50	2.00	2.10	2.20
4.	Нырание в длину (м)	15	12	9	7	5
5.	Нырание в глубину (м)	3	2,5	2	1,5	1
6.	Транспортировка «утопающего» (м)	10	8	6	4	2

## ЕДИНОБОРСТВО

### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 3

### Юноши

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Падение на спину (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
2.	Падение на бок (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
3.	Падение вперед (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
4.	Прием в стойке, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
5.	Прием в партере, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2

### Девушки

№	Тесты	Оценка, балл				
---	-------	--------------	--	--	--	--

		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1.	Падение на спину (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
2.	Падение на бок (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
3.	Падение вперед (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
4.	Прием в стойке, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
5.	Прием в партере, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1

### АЭРОБИКА

#### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 4

№	Тесты	Оценка, балл				
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Девушки</b>						
1.	Прыжки, с демонстрацией фазы полета (прыжок «джампин джек») (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
2.	Амплитудные махи ногами (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1



3.	Сгибание-разгибание рук из различных упоров (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
4.	Упражнения на силу мышц живота (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
5.	Уровень выполнения музыкальной композиции	Выполнена без ошибок	Выполнена с 1 ошибкой	Выполнена с 2 ошибками	Выполнена с 3 ошибками	Выполнена с 4 ошибками

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

**Текущая аттестация студентов.**

Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных мероприятий (*тесты по общефизической подготовленности*) 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.

## Тесты по общефизической подготовленности студентов

Таблица 5

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

### Перечень и характеристика оценочных процедур

С целью контроля над изменением специально-технической подготовленности в 1,2,3,4,5,6 семестрах 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.

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