




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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

  
(подпись) Панфилова А.О.  
(Ф.И.О. рук. ОП)  
01 июля 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.о. директора Департамента социальных наук

  
(подпись) Костина Е.Ю.  
(Ф.И.О.)  
01 июля 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Элективные курсы по физической культуре и спорту  
Направление подготовки 39.03.01 Социология  
профиль «Социология экономики и управления»  
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 ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки «Социология», утвержденного Министерством образования и науки от 05.02.2018 № 75

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента социальных наук, протокол № 13 от «01» июля 2019 г.

И.О. директора департамента: к соц.наук, доцент Костина Е.Ю.  
Составитель (ли): к.п.н. доц. И.В.Шайдарова, ст.преподаватель О.А.Бербенец

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

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

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

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

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

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

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», разработана для студентов I, II, III курсов по направлению 39.03.01 Социология, профиль «Социология экономики и управления».

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.04) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

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 и спорту» последовательно связана со следующими дисциплинами «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология».

**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 и спорту» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

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

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<b>УК-6</b> Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает	возможные сферы и направления профессиональной самореализации; приемы и технологии целеполагания и целереализации; пути достижения более высоких уровней физического и личного развития
	Умеет	Ставить цели собственного развития: формулировать цели профессионального и личностного развития, оценивать свои физические возможности, реалистичность и адекватность намеченных способов и путей достижения планируемых целей
	Владеет	приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности, оценки и самооценки результатов деятельности; приемами выявления и осознания своих физических возможностей, личностных и профессионально-значимых качеств с целью их совершенствования
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	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.

профессиональной деятельности	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Для формирования вышеуказанной компетенции в рамках дисциплины применяются практические занятия.

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

*Лекционные занятия не предусмотрены.*

## **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 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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» ( 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 использованием нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
3. Развитие стартовой скорости

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

**Раздел 4 «Плавание» (72 часа)**

**Тема 1. Освоение с водной средой (2 часа)**

**Занятие 1. (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.

**Тема 2. Техника и методика обучения опорного гребка. (6 часов)**

**Занятие 2. (2 часа)**

1. Обучение удержанию тела на поверхности воды в горизонтальном и вертикальном положении;
2. Совершенствование статических и динамических упражнений по

освоению с водой

3. Развитие координационных способностей;

### **Занятие 3. (2 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. Техника и методика совершенствования техники способа плавания «кроль на спине». (4 часа)**

**Занятие 19. (2 часа)**

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

**Тема 9. 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 «басс» в целом
4. Развитие скоростной выносливости

## **Тема 10. Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «басс». (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 «басс»
2. Закрепление техники старта с тумбочки
3. Развитие общей выносливости

### **Занятие 25. (2 часа)**

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

**Тема 11. 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 12. 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 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. 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):**

4. Обучение технике захвата ракетки и исходных положений.
5. Обучение технике захвата ракетки исходных положений.
6. Развитие координации.

### **Занятие 2. Стойки и передвижения (2 часа):**

4. Обучение технике правосторонних, левосторонних и нейтральной (основной) стойкам.
5. Совершенствование техники захвата ракетки исходных положений.
6. Развитие гибкости.

### **Занятие 3. Атакующие удары (4 часов):**

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

### **Занятие 4. Подставка: (4 часа):**

4. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.
5. Совершенствование выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой.
6. Развитие игровой ловкости.

### **Занятие 5. Срезка (4 часа):**

4. Обучение технике быстрой и медленной срезке.

5. Совершенствование техники подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.
6. Развитие специальной выносливости.

**Занятие 6. Накат (4 часа):**

4. Обучение технике наката по мячам с нижним вращением и с боковой позиции.
5. Совершенствование техники быстрой и медленной срезке.
6. Развитие выносливости.

**Занятие 7. Подрезка (4 часа):**

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

**Занятие 8. Подача (4 часа):**

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

**Занятие 9. Прием подачи (4 часа):**

4. Обучение технике приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и точка.

5. Совершенствование техники приема подач толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх
6. Развитие скоростных качеств.

**Занятие 10. Техника комбинаций (4 часа):**

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

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

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

Прием зачетных нормативов.

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

*Самостоятельная работа 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	УК-6, УК-7	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тестирование по ОФП и СТП
			Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
			Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	

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

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

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>
2. Балтрунас М.И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Балтрунас М.И., Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 135 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Новокрещенов В.В. Менеджмент физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Новокрещенов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 185 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Виноградов П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40791.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Починкин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57795.html>.— ЭБС «IPRbooks»



3. Якимов А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс]/ Якимов А.М., Ревзон А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2018.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74294.html>.— ЭБС «IPRbooks»

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

1. Научная библиотека ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>
2. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>
3. Научная электронная библиотека (НЭБ) / <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Электронная библиотечная система IPRBooks / <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронная библиотечная система Znanium.com / <http://znanium.com/>
6. Электронная библиотека «Консультант студента» / <http://www.studentlibrary.ru/>
7. Электронная библиотека Юрайт / <https://www.biblio-online.ru/>

## VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Программой предусмотрена сдача студентами зачетов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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

Отметка о выполнении зачета по курсу вносится в зачетную книжку студентов в конце семестра.

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 над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2,3,4,5,6).

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.

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в наличии есть игровой зал в корпусе S1 и игровые площадки в корпусе S, 4 открытые баскетбольные площадки, спортивный стадион для проведения занятий по легкой атлетике. Плавательный бассейн, необходимый для проведения практических занятий отвечающий действующим санитарным нормам и принадлежащие вузу. Так же имеются баскетбольные, волейбольные и набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.

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)

---

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки 39.03.01 Социология**  
профиль «Социология экономики и управления»

**Форма подготовки очная**

Владивосток  
2018

*Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена.*



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

---

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки 39.03.01 Социология**  
профиль «Социология экономики и управления»

**Форма подготовки очная**

**Паспорт**  
**фонда оценочных средств по дисциплине**  
**«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<b>УК-6</b> Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает	возможные сферы и направления профессиональной самореализации; приемы и технологии целеполагания и целереализации; пути достижения более высоких уровней физического и личного развития
	Умеет	Ставить цели собственного развития: формулировать цели профессионального и личностного развития, оценивать свои физические возможности, реалистичность и адекватность намеченных способов и путей достижения планируемых целей
	Владеет	приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности, оценки и самооценки результатов деятельности; приемами выявления и осознания своих физических возможностей, личностных и профессионально-значимых качеств с целью их совершенствования
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

№	Контролируемые	Оценочные средства - наименование
---	----------------	-----------------------------------

п/п	модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		текущий контроль	промежуточная аттестация
1	2,3,4,5,6 семестр	ОК-15	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тестирование по ОФП и СТП
			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.	

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	знает (пороговый уровень)	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знание определений амплуа игроков и их функциональные обязанности на площадке	Способность дать определения основных понятий амплуа игроков и участие их в комбинационной игре	45-64
	умеет (продвинутый)	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умение применять приобретенные знания в практической, игровой среде	Способность применять приобретенные знания в соревновательной форме, в спортивных мероприятиях.	65-84
	владеет (высокий)	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-	Знание терминологии и жестикюляции выбранного вида спорта.	Применение на практике вербальных и невербальных методов ведения игры.	85-100



		культурной и профессиональной деятельности.			
--	--	---	--	--	--

### Шкала измерения уровня сформированности компетенций

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

### Оценочные средства для промежуточной аттестации Тесты общефизической подготовленности студентов

Таблица 1

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

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

## ВОЛЕЙБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	50	45	40	35	25
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	30	25	20	15	10
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5

6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	13	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	10	9	8	7	6
<b>Девушки</b>					
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
<b>Юноши</b>					
1. Бег 100 м	13,7	14,2	14,7	15,3	15,9
2. Бег 1000 м	3.40	3.50	4.00	4.15	4.30
3. Бег 3000 м	12.00	12.35	13.20	14.10	15.10
4. Подтягивание	15	12	9	6	3
5. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине)	10	8	6	4	2
<b>Девушки</b>					
1. Бег 100 м	15,7	16,4	17,0	17,5	18,0
2. Бег 1000 м	4.40	4.45	5.00	5.25	5.50
3. Бег 2000 м	10.00	10.50	11.30	12.20	13.10

4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	50	40	30	25	20
---	----	----	----	----	----

## БАСКЕТБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 4

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<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 x 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	6	5	4	3	2
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	60	55	50	45	35
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
<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 x 45см, за 20 с. (кол-во раз)	18	17	16	15	14
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	5	4	3	2	1
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	50	45	30	25	20

## 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.	Ныряние в длину (м)	9	12	15
5.	Ныряние 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.	Ныряние в длину (м)	9	12	15
5.	Ныряние в глубину (м)	2	2,5	3

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 6

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Дальность отскока мяча, м	7,50	7,30	6,90	6,70	6,55
2. Бег вокруг стола, сек	15,6	16,2	16,8	17,4	18,0
3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	38	35	32	28	25
ошибки	0	1	2	3	4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	28	26	24
ошибки	5	7	9	11	13

5. Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	28	26	24
ошибки	0	1	2	3	4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз)					
справа	10	9	8	7	6
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 50х50 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 1,5х1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
<b>Девушки</b>					
1. Дальность отскока мяча, м	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20
2. Бег вокруг стола, сек	17,5	17,8	18,6	19,3	20,0
3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	38	35	30	25	22
ошибки	0	1	2	3	4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	26	24	22
ошибки	5	7	9	12	14
5. . Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	26	24	22
ошибки	0	1	2	3	4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз)					
справа	10	9	8	7	6
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 50х50 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 1,5х1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)	10	9	8	7	6

**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 (*зачетных упражнений*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

### **Перечень и характеристика оценочных процедур**

С целью контроля над изменением специально-технической подготовленности во 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 (табл. 1).

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

**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 во 2,3,4,5,6 семестрах.

### **Характеристика зачета**

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:

- Тестирование специально-технической подготовки



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

Составители: \_\_\_\_\_ Дьяконова Т.М., Шайдарова

И.В., Бербенец О.А

(подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.