



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

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

М.В. Бондаренко

«24» февраля 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий кафедрой  
теории, методики и практики физической культуры и  
спорта

В.И. Гончаров

«24» февраля 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (РПУД)**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление – 44.03.01 Педагогическое образование**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Для всех профилей**

**Форма подготовки заочная**

Курс - 1

лекции - не предусмотрены

практические занятия - не предусмотрены

лабораторные работы - не предусмотрены

в том числе с использованием МАО - не предусмотрены

в том числе в электронной форме - не предусмотрены

всего часов аудиторной нагрузки – не предусмотрена

в том числе с использованием МАО - не предусмотрена

в том числе в электронной форме - не предусмотрена

самостоятельная работа – 324 часа

в том числе на подготовку к экзамену - не предусмотрена

курсовая работа / курсовой проект - не предусмотрены

зачет - 1 курс

экзамен - не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утвержденных приказами Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 1457, № 91 от 09.02.2016 года.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории методики и практики физической культуры и спорта, протокол № 6 от «24» февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. наук, доцент

В.И. Гончаров

Составитель (ли): канд. пед. наук, доцент

С.А. Гаранин

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

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

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

Заведующая (ий) кафедрой \_\_\_\_\_ Гончаров В.И. \_\_\_\_\_ 201 г.

Составитель (ли): \_\_\_\_\_ Гаранин С..А..

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(подпись)

(И.О. Фамилия)

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана для студентов 1 курса, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», 44.03.02 Психолого-педагогическое образование для всех профилей подготовки.

Дисциплина входит в вариативную часть учебного плана. На ее изучение отводится 324 часа самостоятельных занятий, 4 часа контроля. Предусмотрен зачет по окончании обучения по этой дисциплине.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» логически и содержательно связана с такими курсами базовой части учебного плана как «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Имеет прямую связь с дисциплиной «Физическая культура», входящей в базовую часть учебного плана.

В содержание самостоятельных занятий входят:

- материалы по легкой атлетике (разновидности бега и прыжков);
- материалы по гимнастике (утренняя и гигиеническая гимнастика, общеразвивающие упражнения, строевые упражнения);
- материалы по спортивным и подвижным играм.

Занятия проводятся самостоятельно в спортивном зале или на стадионе и направлены на развитие физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков. В рамках занятий студенты ориентированы на укрепление здоровья, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей профессиональной деятельности.

**Целью** дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является физическое воспитание студентов, формирование физической культуры их личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- определенный опыт организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая компетенция:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК–8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки
	Умеет	Планировать использование методов физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Владеет	Использует методы физического воспитания и физической подготовки для поддержания хорошего уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную деятельность

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Учебным планом подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, заочная форма обучения, теоретическая часть курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» не предусмотрена.

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Учебным планом подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, заочная форма обучения, практическая часть занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» не предусмотрена.

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

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

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

### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)
1	Легкая атлетика (техника бега на короткие, средние и длинные дистанции)	ОК-8	Знает о деталях техники бега на короткие, средние и длинные дистанции	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1
			Умеет выполнять элементы техники бега по дистанции, старта и финиширования	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1 (ПР – 1)
			Владеет техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Тестирование	Тест к зачету № 1 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
	Легкая атлетика (прыжки в длину с места и с разбега)	ОК-8	Знает детали техники прыжков в длину с места и с разбега	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 5
Умеет выполнять элементы техники прыжков в длину с места и с разбега			Контрольные испытания	Тест к зачету № 7 (ПР – 1)	

			Владеет техникой прыжков в длину с места и с разбега	Тестирование	Тест к зачету № 7 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
2	Общая физическая подготовка (развитие силы, быстроты выносливости, ловкости, гибкости)	ОК-8	Знает о комплексе физических качеств	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету №9-14
			Умеет выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие двигательных качеств	Практические задания (ПР-11)	Задание 2
			Имеет физическую подготовленность, соответствующую стандартам комплекса ГТО для своего возраста	Тестирование (ПР – 1)	Выполнение норм ГТО по физической подготовке (тесты 1-6)
3	Гимнастика (утренняя и гигиеническая гимнастика, ОРУ)	ОК-8	Знает о содержании утренней и гигиенической гимнастики, строевых упражнений	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 15-23
			Умеет составлять комплексы утренней и гигиенической гимнастики, ОРУ	Письменные задания (ПР-11)	Задания 1-4
			Выполняет комплексы утренней и гигиенической гимнастики, ОРУ	Практические задания (ПР-11)	Задания 1,2
4	Подвижные игры (направлены на развитие двигательных качеств и совершенствование профессионально-важных двигательных умений)	ОК-8	Знает о значении подвижных игр для педагогической деятельности, классификацию подвижных игр	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 24-26
			Умеет подбирать подвижные игры для развития двигательных качеств и совершенствования двигательных умений	Практические задания (ПР-11)	Задание 3
			Умеет проводить подвижные игры для развития двигательных качеств и совершенствования двигательных умений	Практические задания (ПР-11)	Задание 3
5	Спортивные игры	ОК-8	Знает правила игры в волейбол, футбол и	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 27-29

(баскетбол волейбол футбол)	баскетбол, знает технические и тактические основы игр в баскетбол, волейбол и футбол		
	Умеет выполнять изучаемые элементы техники волейбола, баскетбола и футбола	Практические задания (ПР-11)	Задания 4-7
	Может принимать участие в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	Практические задания (ПР-11)	Задания 4-7

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1.Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013.— 213 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/30219>

2.Совершенствование преподавания предмета Физическая культура. Проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции (7 декабря 2013 года) / М.В. Андрианов [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014.



— 225 с. <http://www.iprbookshop.ru/51793>

3. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>

4. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

### **Дополнительная литература**

1. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 88 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97428>

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 616 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97491>

3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97453>

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне ГТО: Документы и методические материалы : сборник / составители Н. В. Паршикова [и др.] ; под общей редакцией В.Л. Мутко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 208 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97449>

5. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Свиридов. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 592 с. Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97504>

6. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: брошюра. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 108 с. — Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97527>

7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/104018>

8. Михайлова, Т.В. Дневник спортсмена / Т.В. Михайлова, В.П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 78 с. — Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97538>

9. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97537>

10. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — Москва: Советский спорт, 2015. — 464 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69838>

11. Штейнбах, В.Л. Краткая олимпийская энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Штейнбах. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 512 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97478>

12. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 408 с. — Режим доступа:

<https://e.lanbook.com/book/97534>

## **Нормативно-правовые материалы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

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

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научно-популярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

2. Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: [www.pnb.rsl.ru](http://www.pnb.rsl.ru)

3. Российская национальная библиотека (РНБ). Режим доступа: [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)

4. Файловый архив студентов - [www.studfiles.ru](http://www.studfiles.ru)

5. Все рефераты - [www.allrefrs.ru](http://www.allrefrs.ru)

6. Время учиться - [www.diplomba.ru](http://www.diplomba.ru)

7. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ:

<https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

8. Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:  
<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:  
<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология,  
Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":  
<http://window.edu.ru/>

9. Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства  
"Лань" (<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант  
студента" (<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com  
(<https://new.znanium.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS  
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU  
(<https://www.elibrary.ru/>)

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

#### ***Информационные технологии:***

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег.№29455 от 16.06. 2018 г.  
Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи.

#### ***Программное обеспечение:***

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» рассчитана на то, чтобы студенты осваивали основной материал в процессе самостоятельных занятий.

Для развития физических кондиций (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) желательно выполнение утренней гигиенической гимнастики, гимнастики в режиме рабочего дня, общеразвивающих упражнений (ОРУ). Необходимой частью деятельности студентов для готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность, является выполнение рекомендаций к двигательному режиму, обозначенных во Всероссийском комплексе ГТО (2015). Кроссовая подготовка (желательно в экологически чистой местности – в парках, на берегу удаленных от города водоемов и т.п.).

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

Для освоения материала по предмету «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используется спортивный комплекс Школы педагогики ДВФУ, который включает спортивный зал для спортивных и подвижных игр, зал для занятий силовыми видами спорта и ритмическими видами гимнастики, зал для занятий единоборствами. Эти залы оснащены необходимым спортивным оборудованием. Зал для игр оснащен баскетбольными щитами, футбольными воротами, волейбольными стойками, столами для настольного тенниса. Имеется достаточное количество волейбольных баскетбольных и футбольных мячей, ракеток для настольного и большого тенниса.

В зале для единоборств имеется борцовский ковер. В зале для силовых видов спорта – силовые тренажеры, штанги.

Спортивные залы имеются также и в учебных корпусах ШП ДВФУ. Так корпус по ул. Некрасова 35 располагает специализированным гимнастическим спортивным залом. В нем имеются гимнастические снаряды – перекладина, параллельные брусья, гимнастическое бревно, кольца, акробатическая дорожка, батут, двойной мини трамп, гимнастические мостики, гимнастический ковер, гимнастические маты (поролоновые и обычные). Используется также и мелкий инвентарь – скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

В корпусе по ул. Тимирязева 33 располагается еще один игровой спортивный зал, который также оборудован баскетбольными щитами, стойками для волейбола. Здесь имеются также гимнастические маты (поролоновые и обычные), гимнастический козел, гимнастические мостики. В этом корпусе есть и малый спортивный зал, где проходят занятия по фитнесу и ритмической гимнастике.

В каждом из вышеназванных корпусов и спортивных залов предусмотрены раздевалки.



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

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ ДВФУ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

**Направление** – 44.03.01 Педагогическое образование,  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Все профили подготовки

**Форма подготовки:** заочная

Уссурийск  
2016

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	В межсессионное время	Разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики	60 часов	Оценка состава и демонстрации комплекса утренней гимнастики
2	В межсессионное время	Разработка и выполнение комплексов ОРУ	60 часов	Оценка состава и демонстрации комплекса ОРУ
3	В межсессионное время	Подготовка в беге на короткие и средние дистанции (беговые упражнения, низкий старт и бег по дистанции), в прыжках в длину с места и с разбега	60 часов	Оценка техники низкого старта, бега по дистанции, прыжка в длину с ориентировкой на нормы комплекса ГТО
3	В межсессионное время	Кроссовый бег (3 – 5 км.)	6 часов	Преодоление дистанции 2 – 3 км с ориентировкой на нормы комплекса ГТО
4	В межсессионное время	Разучивание подвижных игр, элементов спортивных игр	60 часов	Проведение подвижных игр, участие в двусторонних спортивных играх
5	В межсессионное время	Подготовка к вопросам и	24 час.	УО-1 Собеседование по вопросам к зачету,



		выполнение заданий по зачету		отчеты по выполнению заданий 1-7
	Всего:		324 часа	

### **Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

Для самостоятельной работы студенту необходимо разработать индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений и сдать на проверку преподавателю. Упражнения лучше выполнять в утреннее время после пробуждения от сна.

Кроссовый бег лучше выполнять в экологически чистом месте, например, в парке, на местности.

В качестве силовых упражнений можно использовать отжимание в упоре лежа – девушкам при этом руки можно ставить на возвышение (например, на скамейку), можно также выполнять приседания.

### **Методические указания к выполнению упражнений, рекомендованных для самостоятельной работы студентов**

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: студент должен продемонстрировать свое умение выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.

Критерием оценки самостоятельной работы студентов является умение их выполнять комплексы утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений (8 – 10 упражнений), выполнение норм ГТО по физической подготовленности, проводить подвижные игры, участвовать в двусторонних спортивных играх.



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

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ ДВФУ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

**Направление** – 44.03.01 Педагогическое образование  
44.03.02. Психолого-педагогическое образование  
Все профили

**Форма подготовки** - заочная

Уссурийск  
2016

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
	ОК–8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает
Умеет		Планировать использование методов физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
Владеет		Использует методы физического воспитания и физической подготовки для поддержания хорошего уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную деятельность

**Контроль достижения целей курса**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)	
1	Легкая атлетика (техника бега на короткие, средние и длинные дистанции)	ОК-8	Знает о деталях техники бега на короткие, средние и длинные дистанции	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1
			Умеет выполнять элементы техники бега по дистанции, старта и финиширования	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1 (ПР – 1)
			Владеет техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Тестирование	Тест к зачету № 1 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
	Легкая атлетика	ОК-8	Знает детали техники прыжков в	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 5

	(прыжки в длину с места и с разбега)		длину с места и с разбега		
			Умеет выполнять элементы техники прыжков в длину с места и с разбега	Контрольные испытания	Тест к зачету № 7 (ПР – 1)
			Владеет техникой прыжков в длину с места и с разбега	Тестирование	Тест к зачету № 7 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
2	Общая физическая подготовка (развитие силы, быстроты выносливости, ловкости, гибкости)	ОК-8	Знает о комплексе физических качеств	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету №9-14
			Умеет выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие двигательных качеств	Практические задания (ПР-11)	Задание 2
			Имеет физическую подготовленность, соответствующую стандартам комплекса ГТО для своего возраста	Тестирование (ПР – 1)	Выполнение норм ГТО по физической подготовке (тесты 1-6)
3	Гимнастика (утренняя и гигиеническая гимнастика, ОРУ)	ОК-8	Знает о содержании утренней и гигиенической гимнастики, строевых упражнений	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 15-23
			Умеет составлять комплексы утренней и гигиенической гимнастики, ОРУ	Письменные задания (ПР-11)	Задания 1-4
			Выполняет комплексы утренней и гигиенической гимнастики, ОРУ	Практические задания (ПР-11)	Задания 1,2
4	Подвижные игры (направлены на развитие двигательных качеств и совершенствование профессиональ	ОК-8	Знает о значении подвижных игр для педагогической деятельности, классификацию подвижных игр	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 24-26
			Умеет подбирать подвижные игры для развития	Практические задания (ПР-11)	Задание 3

	но-важных двигательных умений)		двигательных качеств и совершенствования двигательных умений		
			Умеет проводить подвижные игры для развития двигательных качеств и совершенствования двигательных умений	Практические задания (ПР-11)	Задание 3
5	Спортивные игры (баскетбол волейбол футбол)	ОК-8	Знает правила игры в волейбол, футбол и баскетбол, знает технические и тактические основы игр в баскетбол, волейбол и футбол	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 27-29
			Умеет выполнять изучаемые элементы техники волейбола, баскетбола и футбола	Практические задания (ПР-11)	Задания 4-7
			Может принимать участие в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол)	Практические задания (ПР-11)	Задания 4-7

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели
ОК–8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей	Знает	средства и методы физического воспитания и физической подготовки	Особенности организации двигательной активности в рамках здорового образа жизни (ЗОЖ)	Способность объяснить правила организации двигательной активности для ЗОЖ.
	Умеет	использовать методы	Организация двигательной	Способность организовать

полноценную деятельность		физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	активности в течении дня, соответствующей ЗОЖ	двигательную активность в соответствии с ЗОЖ
	Владеет	Методами и средствами и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности	Уровень физического развития в соответствии с нормами ГТО	Способность выполнить нормы ГТО для своей возрастной группы

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

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации уровня освоения дисциплины представляют собой либо контрольные испытания по уровню развития того или иного двигательного качества, сформированности того или иного двигательного умения, либо практические задания и собеседование по вопросам к зачету. В настоящее время компетентность в области готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность, соответствует стандартам двигательной подготовленности, выраженной во Всероссийском комплексе «Горжусь тобой отечество». Стандарты этого комплекса и являются основными оценочными средствами для промежуточной аттестации студентов.

**Оценочные средства физической подготовленности**  
(соответствуют VI ступени ГТО для мужчин и женщин)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы (соответствуют IV ступени ГТО)**

**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция	15	20	25	15	20	25

	– 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40



6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и

нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### ***Вопросы к зачету***

1. Техника низкого старта.
2. Техника высокого старта.
3. Техника бега при преодолении короткой дистанции (30, 60, 100 м.).
3. Техника бега по повороту при преодолении средней дистанции (500 м.).
4. Техника бега по повороту при преодолении длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.).
5. Техника прыжка в длину с места.
6. Техника прыжка в длину с разбега.
7. Техника финиширования при преодолении коротких дистанций.
8. Техника метания мяча (гранаты).
9. Особенности развития силовых качеств.
10. Особенности развития гибкости.
11. Особенности развития выносливости.
12. Особенности развития координации движений.
13. Особенности развития быстроты.
14. Особенности построения тренировочного занятия по общей физической подготовке.
15. Основные требования к учащимся в рамках соответствующей их возрасту ступени ГТО.
16. Рекомендации к двигательному режиму для своего возраста и пола. соответствующим нормам ГТО.
17. Правила составления комплексов утренней гимнастики.
18. Техника зачетной комбинации на перекладине.
19. Техника зачетной комбинации на брусьях.
20. Техника зачетной комбинации на бревне.

21. Техника вольных упражнений.
22. Техника прыжка согнув ноги через коня в длину (ширину).
23. Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону).
24. Значение подвижных игр для педагогической деятельности, классификация подвижных игр.
25. Основные принципы организации подвижных игр.
26. Игры для развития координации движений, быстроты, выносливости, гибкости.
27. Правила игры в волейбол.
28. Правила игры в баскетбол.
29. Правила игры в футбол.

### ***Письменные задания к зачету***

Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений:

1. Для мышц рук (до 8 упражнений).
2. Для мышц ног (до 8 упражнений).
3. Для мышц туловища (до 8 упражнений).
4. Для всего тела (до 8 упражнений).

### ***Практические задания для зачета***

1. Выполнение комплекса утренней гимнастики.
2. Выполнение комплекса ОРУ.
3. Организация игры с группой учащихся: Волк во рву; Запрещенное движение; Лови последнего; Коршун, наседка и цыплята; Отгадай чей голосок; Заяц без логова; Шишки, желуди, орехи; Белые медведи; Пустое место; Два мороза; Караси и щука; Попрыгунчики-воробушки; Удочка; Салки; Кто быстрее?; День и ночь; Передал - садись; Охотники и утки; Посадка картофеля, Гонка мяче в шеренгах и колоннах; Мяч капитану; Космонавты; Гонка мячей по кругу; Совушка; Через скакалку; Куда иголка.

4. Организовать игру в волейбол с группой учащихся.
5. Организовать игру в баскетбол с группой учащихся.
6. Организовать игру в футбол с группой учащихся.
7. Участвовать в судействе игр (волейбол, футбол, баскетбол).

### ***Критерии оценки на зачете***

**1. Зачтено** – высокий уровень (в соответствии с отличной оценкой) – выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, способному самостоятельно критически оценивать основные концепции данной дисциплины, в ответе которого теория увязывается с практикой, правильно дает определение основных понятий данной дисциплины, исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы. Имеет отличные результаты в тестировании двигательной подготовленности (соответствуют золотому значку комплекса ГТО) и в выполнении практических заданий.

**2. Зачтено** – средний уровень – выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающему его, но допускающему небольшие неточности в ответе на вопросы, он правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач и отвечает на большую часть дополнительных вопросов. При этом имеет хорошие результаты в тестировании двигательной подготовленности (соответствуют серебряному значку комплекса ГТО) и в выполнении практических заданий.

**3. Зачтено** – низкий уровень – выставляется студенту, владеющему основным материалом, но испытывающему некоторые затруднения и допускающему неточности в его изложении, недостаточно правильно формулирующему основные понятия данной дисциплины, допускающему существенные ошибки при ответах на дополнительные вопросы. Имеет средний уровень двигательной подготовленности (соответствуют бронзовому значку комплекса ГТО) и выполнения практических заданий.

4. Студенту выставляется «не зачтено» если он не владеет основным материалом, допускает существенные ошибки, неверно отвечает на большую часть дополнительных вопросов, с большими затруднениями выполняет практические задания. Имеет низкий уровень двигательной подготовленности (не соответствуют бронзовому значку комплекса ГТО).

### Оценочные средства для текущей аттестации

№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос				
1	УО -1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с обучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика как средство для поддержания уровня физической подготовленности.</li> <li>2. Техника бега:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- на короткие дистанции;</li> <li>- длинные дистанции;</li> <li>- средние дистанции.</li> </ul> </li> <li>3. Техника прыжка в длину: с места, с разбега.</li> <li>4. Техника метания: мяча, гранаты.</li> <li>5. Общая физическая подготовка как средство для поддержания уровня физической подготовленности.</li> <li>6. Дать определение основным физическим качествам:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- силы;</li> <li>- быстроты;</li> <li>- выносливости;</li> <li>- ловкости (координационным качествам);</li> <li>- гибкости.</li> </ul> </li> <li>7. Основные принципы развития физических качеств.</li> <li>8. Основные средства и методы развития физических качеств.</li> <li>9. Гимнастика как средство для поддержания уровня физической подготовленности.</li> <li>10. Дать определение понятиям – гимнастика, физическая подготовка, физическая подготовленность.</li> <li>11. Методические особенности гимнастики.</li> <li>12. Средства и методы гимнастики.</li> <li>13. Подвижные игры как средство для поддержания уровня физической подготовленности.</li> <li>14. Подвижные игры для развития: выносливости, ловкости (координации), быстроты, гибкости,</li> </ol>

				<p>силы.</p> <p>15. Подвижные игры для формирования профессионально-важных двигательных умений.</p> <p>16. Спортивные игры как средство для поддержания уровня физической подготовленности.</p> <p>17.. Правила игры в баскетбол.</p> <p>18.Правила игры в волейбол.</p> <p>19. Правила игры в футбол.</p>
<b>Практические задания</b>				
	ПР-11	Практические задания	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрации техники отдельных элементов бега: на короткие, средние, длинные дистанции.</li> <li>2. Демонстрации техники прыжков в длину: с места, с разбега.</li> <li>3. Демонстрация техники упражнений общей физической подготовки (подтягивания, отжимания в упоре, поднимание ног из виса, выпрыгивания из глубокого приседа и т.д.).</li> <li>7. Демонстрация техники отдельных элементов подвижных игр.</li> <li>8. Демонстрация техники отдельных элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол).</li> <li>9. Двусторонняя игра в футбол (баскетбол, волейбол).</li> </ol>
	ПР-1	Тесты	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 100 м.</li> <li>2. Бег 2000 м. (девушки)</li> <li>3. Бег 3000 м. (юноши)</li> <li>4. Кросс 3000 м. (девушки)</li> <li>5. Кросс 5000 м. (юноши)</li> <li>6. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).</li> <li>7. Прыжок в длину с места.</li> <li>8. Прыжок в длину с разбега.</li> <li>9. Отжимание в упоре лежа.</li> <li>10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.).</li> <li>11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</li> </ol>