

Б.В.ДВ.



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

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП Инфокоммуникационные техноло-
гии и системы связи

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой электроники и средств связи


_____ Стаценко Л.Г.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
«05» июня 2015 г.


_____ Стаценко Л.Г.
«05» июня 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**направления 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи
Образовательная программа «Системы радиосвязи и радиодоступа»
Форма подготовки заочная**

курс 2
лекции не предусмотрены.
практические занятия не предусмотрены
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. ___ 0/0 ___ /пр. ___ 0/0 ___ /лаб. ___ 0/0 ___ час.
всего часов аудиторной нагрузки час.
в том числе с использованием МАО ___ 0/0 ___ час.
самостоятельная работа 0/328 час.
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет курс 2

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.03.2015 № 174

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры электроники и средств связи, протокол № 13 от «05» ___ июня ___ 2015 г.

Заведующая кафедрой методики преподавания циклических видов спорта к.п.н. Т.М.Дьяконова
Составитель (ли): к.п.н., зав.кафедрой Т.М.Дьяконова, доц. И.В.Шайдарова

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана для студентов I курса по направлению подготовки направления подготовки 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи, профиль «Системы радиосвязи и радиодоступа» и входит в блок дисциплин по выбору учебного плана.

Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на 2 курсе.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» логически связана с дисциплинами «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

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

Задачи:

1. Укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;

2. Повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

3. Создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

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

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

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

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируется

следующая общекультурная компетенция:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 -способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 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

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	Раздел 1-5	ОК-8	Знает	Опрос	Тестирование по ОФП и СТП
			Умеет	Сдача практических нормативов	
			Владеет	Сдача практических нормативов	

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

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

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

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

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

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

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

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

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

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

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

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

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

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

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,

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

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, с помощью теоретического изучения, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения

работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете.

С целью контроля результатов освоения учебной дисциплины планируется выполнение студентами пяти контрольных тестов, включая два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2,3,4,5,6).

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

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

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения)
<p>Универсальный спортивный зал. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – б/б, комплект оборудования для б/б (фермы с щитами и кольцами). 17,2*30,0*h 8,5, S=576,7 кв.м.</p> <p>Зал лечебной физкультуры и массажа. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, массажные столы. 10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы) для S=100,1 кв.м.</p> <p>Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, с административно-бытовым корпусом</p> <p>Спортивный зал: видеомагнитофон, аудиоманитофон, скакалки, гимнастические палки, коврики, волейбольные мячи, волейбольные сетки, баскетбольные мячи, ракетки, воланы, теннисные ракетки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры.</p>	<p>г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус S</p>

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



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

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
направления 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи
Системы радиосвязи и радиодоступа
Образовательная программа «Системы радиосвязи и радиодоступа»
Форма подготовки заочная

Владивосток
2015

План-график самостоятельной работы

№	Примерная дата проведения	Наименование контрольного мероприятия	Форма контроля	Нормы времени на выполнение
1	В течение курса	Самостоятельное изучение раздела «Волейбол»	контрольные нормативы (тестирование)	92 часа
2	В течение курса	Самостоятельное изучение раздела «Легкая атлетика»	контрольные нормативы (тестирование)	42 часа
3	В течение курса	Самостоятельное изучение раздела «Баскетбол»	контрольные нормативы (тестирование)	80 часов
4	В течение курса	Самостоятельное изучение раздела «Плавание»	контрольные нормативы (тестирование)	60 часов
5	В течение курса	Самостоятельное изучение раздела «Настольный теннис»	контрольные нормативы (тестирование)	50 часов
6	В течение курса	Подготовка к зачету	контрольные нормативы (тестирование)	4 часа

Раздел 1 «Волейбол» (Самостоятельное изучение – 92 часа)

1. Перемещения и стойки (4 часа):
2. Верхняя передача (4 часа):
3. Верхняя передача в прыжке (4 часа):
4. Верхняя передача за голову (4 часа):
5. Нижняя передача (4 часа):
6. Нижняя передача за голову (4 часа):
7. Нижняя прямая подача мяча (4 часа):
8. Верхняя прямая подача мяча (4 часа):
9. Прием мяча двумя руками снизу (4 часа):
10. Прием мяча двумя руками снизу в падении (4 часа):
11. Нападающий удар (4 часа):
12. Нападающий удар с переводом (4 часа):

13. Нападающий удар игроком задней линии (4 часа):
14. Блокирование (4 часа):
15. Групповое блокирование (4 часа):
16. Тактика подачи (4 часа):
17. Тактика передачи (4 часа):
18. Тактика нападающего удара (4 часа):
19. Групповые тактические действия в нападении (4 часа):
20. Групповые тактические действия в защите (4 часа):
21. Игрок либеро (4 часа):
22. Прием подачи (4 часа):
23. Прием нападающего удара (4 часа):

Раздел 2 «Легкая атлетика» (42 часа)

1. Тема «Техника бега на короткие дистанции» (6 часов).
2. Тема «Техника бега на средние и длинные дистанции» (6 часов).
3. Тема «Эстафетный бег» (6 часов).
4. Тема «Техника метаний мяча/гранаты» (6 часов).
5. Тема «Техника толкания ядра» (6 часов).
6. Тема «Техника прыжков в длину с разбега» (6 часов).
7. Тема «Прыжок в высоту» (6 часов).

Раздел 3 «Баскетбол» (80 часов)

1. Тема «Индивидуальные тактические действия с использованием бросков мяча в корзину» (5 часов)
2. Тема «Техника обманных движений (финт на рывок-рывок)» (5 часов)
3. Тема «Сочетание индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом» (5 часов)
4. Тема «Техника обманных движений (финт на проход-проход)» (5 часов)

5. Тема «Обводка соперника с использование нескольких переводов мяча подряд» (5 часов)
6. Тема «Техника обманных движений (финт на бросок-передача)» (5 часов)
7. Тема «Техника обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (5 часов)
8. Тема «Техника броска мяча в движении одной рукой снизу» (5 часов)
9. Тема «Техника броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (5 часов)
10. Тема «Техника броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (5 часов).
11. Тема «Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (5 часов)
12. Тема «Тактическое взаимодействие в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (5 часов)
13. Тема «Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон» (5 часов)
14. Тема «Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (5 часов)
15. Тема «Система нападения через центрального игрока» (5 часов)
16. Тема «Система нападения без центрального игрока» (5 часов)

Раздел 4 «Плавание» (60 часов)

1. Тема «Техника безопасности проведения занятий в бассейне» (5 часов)
2. Тема «Техника опорного гребка». (5 часов)
3. Тема «Техника способа плавания «кроль на груди»» (5 часов)
4. Тема «Техника старта при плавании способом «кроль на груди»» (5 часов)

5. Тема «Техника поворота при плавании способом «кроль на груди»» (5 часов)
6. Тема «Техника способа плавания «кроль на спине»» (5 часов)
7. Тема «Техника старта и поворота при плавании способом «кроль на спине»» (5 часов)
8. Тема «Техника способа «брасс»». (5 часов)
9. Тема «Техника старта и поворота при плавании способом «брасс»». (5 часов)
10. Тема «Техника способа плавания «баттерфляй»». (5 часов)
11. Тема «Техника способу плавания «брасс на спине»». (5 часов)
12. Тема «Техника погружению на глубину и ныряние в длину». (5 часов)

Раздел 5 «Настольный теннис» (50 часов)

1. Захват ракетки и исходные положения для удара (5 часов):
2. Стойки и передвижения (5 часов):
3. Атакующие удары (5 часов):
4. Подставка: (5 часов):
5. Срезка (5 часов):
6. Накат (5 часов):
7. Подрезка (5 часов):
8. Подача (5 часов):
9. Прием подачи (5 часов):
10. Техника комбинаций (5 часов):



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

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»
направления 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи
Образовательная программа «Системы радиосвязи и радиодоступа»
Форма подготовки заочная**

**Владивосток
2015**

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине**

«Физическая культура»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 - способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
ОК-8 - способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знает наиболее эффективные средства и методы физического воспитания и социального развития занимающихся.	Способен перечислить и дать характеристику ключевым способам развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков, развития социально-значимых качеств.	45-64
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умение использовать основные средства и методы спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта для индивидуального физического совершенствования, укрепления и поддержания здоровья и работоспособности	Способность в зависимости от задач физической подготовки выбрать наиболее целесообразные средства спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта; Способность демонстрировать технику основных двигательных действий в спортивных играх, аэробики/единоборствах/силовых видах спорта без	65-84

				существенных ошибок;	
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Владение результативными способами адаптации различных средств и методов спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта; Владение способами самоконтроля физической подготовленности; Наличие опыта участия в соревнованиях; Владение основными двигательными действиями базовых видов спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности, оценить степень прогрессирувания; Способность отобрать и систематизировать средства и методы спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видах спорта в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности и состояния здоровья; Способность технически правильно продемонстрировать двигательные действия базовых видов спорта.	85-100

Шкала измерения уровня сформированности компетенций

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

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

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

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

Тесты по общей физической подготовленности студентов

Таблица 1

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

<i>Юноши</i>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,4	3,5	3,7	4,0
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
<i>Девушки</i>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0

ВОЛЕЙБОЛ

Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<i>Юноши</i>					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	50	45	40	35	25
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	30	25	20	15	10
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1

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

10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	12	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	9	8	7	6	5

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 3

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<i>Юноши</i>					
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
<i>Девушки</i>					
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
<i>Юноши</i>					
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
<i>Девушки</i>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл.	8 пл. + 10 м	7 пл. + 20 м	6 пл. + 20 м	6 пл.
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	27,3	28,2	29,2	31,5	32,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	14,5	15,2	15,8	16,3	16,8
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	18,5	19,0	19,5	20,5	21,5
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см 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

<i>Юноши</i>					
1. Дальность отскока мяча, м	7,50	7,30	6,90	6,70	6,55
2. Бег вокруг стола, сек	15,6	16,2	16,8	17,4	18,0
3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)	38	35	32	28	25
удары ошибки	0	1	2	3	4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)	35	30	28	26	24
удары ошибки	5	7	9	11	13
5. Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки	35	30	28	26	24
	0	1	2	3	4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз)	10	9	8	7	6
справа слева	8	7	6	5	4
7. Выполнение подач на точность в две зоны (по 5 подач). Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии (кол-во раз)	5	4	3	2	1
8. Игра о стенку в мишень 50x50 см, расстояние до стенки 5.5 м, из 10 ударов, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Набивание мяча на ракетке (кол-во раз)	50	40	30	20	10
10. Подача в мишень 1,5x1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
<i>Девушки</i>					
1. Дальность отскока мяча, м	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20
2. Бег вокруг стола, сек	17,5	17,8	18,6	19,3	20,0
3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)	38	35	30	25	22
удары ошибки	0	1	2	3	4

4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)	35	30	26	24	22
удары	5	7	9	12	14
ошибки					
5. . Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз)	35	30	26	24	22
удары	0	1	2	3	4
ошибки					
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз)	10	9	8	7	6
справа	8	7	6	5	4
слева					
7. Выполнение подач на точность в две зоны (по 5 подач) .Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии (кол-во раз)	5	4	3	2	1
8. Игра о стенку в мишень 50x50 см, расстояние до стенки 5.5 м, из 10 ударов, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Набивание мяча на ракетке (кол-во раз)	50	40	30	20	10
10. подача в мишень 1,5x1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)	10	9	8	7	6

Текущая аттестация студентов.

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

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями, участия студентов в практических занятиях.

Тестовые задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. Физические качества это:

1) индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека;

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

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

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

2. Двигательные способности это:

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

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами ЕСК;

4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

5. Сила – это:

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

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

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

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Абсолютная сила это:

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

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

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

7. Относительная сила это:

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

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

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

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

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

1) 10-11 лет;

2) 11-12 лет;

3) от 13-14 до 17-18 лет;

4) от 17-18 до 18-20 лет.

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

1) 10-11 лет;

2) 11-12 до 15-16 лет;

3) от 15-16 до 17-18 лет;

4) 18-19 лет.

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

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

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

3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет;

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

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

1) повторный максимум (ПМ);

2) силовой индекс (СИ);

3) объем силовой нагрузки.

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

1) предельному;

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

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

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

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

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

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

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

16. Мерилом выносливости является:

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

17. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;

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

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

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

25. Под пассивной гибкостью понимают:

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

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

- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

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

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

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

- 1) 5-7 лет;
- 2) 8-9 лет;
- 3) 10-14 лет;
- 4) 15—17 лет.

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

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

29. Что такое «стретчинг»?

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

3) гибкость, проявляемая в движениях;

4) мышечная напряженность.

30. Основным методом развития гибкости является:

1) повторный метод;

2) метод максимальных усилий;

3) метод статических усилий;

4) метод переменного-непрерывного упражнения.

31. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

32. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

1) амплитудой движений;

2) подвижностью в суставах;

3) дефицитом активной гибкости;

4) индексом гибкости.

33. Основным специфическим средством физического воспитания является:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

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

34. Физические упражнения это:

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

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

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

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

35. Под техникой физических упражнений понимают:

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

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

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

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

36. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

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

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

37. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1) их формой;

2) их содержанием;

3) темпом движения;

4) длительностью их выполнения.

38. Под методами физического воспитания понимается:

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

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

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

4) способы применения физических упражнений.

39. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы и методы наглядного воздействия;

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

3) методы срочной информации;

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

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

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод.

41. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

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

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют стогоую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

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

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

Критерии оценки тестового задания

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

Тесты по общей физической подготовленности студентов

Таблица 1

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<i>Юноши</i>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,4	3,5	3,7	4,0
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
<i>Девушки</i>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70

7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0
--	------	------	------	------	------

Критерии оценивания участия студентов в практических занятиях

Критерий	Максимальное количество баллов
Постоянное взаимодействие с участниками игры, выполнение задания и обсуждение проблемы в соответствии со схемой сотрудничества в командах.	2 балла
Активно участвуют в игре.	1 балл
Готовят вопросы, дополнения	1 балл
Качественно отвечает на вопросы преподавателя и других обучающихся.	1 балл
	5 баллов

5 баллов – оценка «отлично»

4 балла – оценка «хорошо»

3 балла – оценка «удовлетворительно»

0-2 балла – оценка «неудовлетворительно»