



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

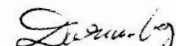
**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

  
(подпись) Озерова Г.П.  
«24» июня 2017 г. (Ф.И.О. рук. ОП)

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой методики преподавания спортивных игр

  
Дьяконова Т.М.

«24» июня 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре**

**Направление подготовки**

**15.03.03 ПРИКЛАДНАЯ МЕХАНИКА**

профиль «Математическое и компьютерное моделирование механических систем и процессов»

**Форма подготовки очная**

курс 1,2,3 семестр 2,3,4,5,6

лекции - час.

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 образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 10.03.2016 № 12-13-391

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных игр, протокол № 10 от «24» июня \_\_\_\_ 2017 г.

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

Составитель (ли): к.п.н., зав.кафедрой Т.М.Дьяконова, доц. И.В. Шайдарова, Чибрикина В. Г., Ковальчук С. Н., Фалеева Н. А.

**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 дисциплины**

### **«Элективные курсы по физической культуре»**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» разработана для студентов, обучающихся по направлению подготовки 15.03.03 «Прикладная механика», профиль «Математическое и компьютерное моделирование механических систем и процессов» и является дисциплиной выбора вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана (Б1.ДВ).

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Учебным планом предусмотрены, практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на 1,2,3 курсах во 2-6 семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» логически и содержательно связана с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

#### **Цель дисциплины:**

- 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 дисциплины:**

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

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

- 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 «Физическая культура» 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;

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

Планируемые результаты обучения по данной дисциплине (знания, умения, владения), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют этапы формирования следующих компетенций:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-15 способностью использовать методы и средства 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.
--	---------	--

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» применяются следующие методы активного обучения: ролевая игра.

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

**Тема 1.** « Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания». (2 часа)

### **Краткое содержание.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, культура сексуального поведения, критерии эффективности использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования фи-

зических качеств. Формирование психических качеств в процессе физическо-го воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры.

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

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

Не предусмотрена

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

**Практические занятия (328 часов)**

### **Раздел 1 «Волейбол» (72 часа)**

**Занятие 1. Перемещения и стойки (2 часа):**

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

**Занятие 2. Верхняя передача (4 часа):**

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

3. Развитие гибкости.

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

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

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

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

**Занятие 5. Нижняя передача (4 часа):**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Занятие 11. Нападающий удар (6 часов):**

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

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

1. Обучение технике нападающего удара с переводом.

2. Закрепление техники нападающего удара.
3. Развитие прыжковых качеств.

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

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

**Занятие 14. Блокирование (4 часа):**

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

**Занятие 15. Групповое блокирование (4 часа):**

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

**Занятие 16. Тактика подачи (2 часа):**

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

**Занятие 17. Тактика передачи (4 часа):**

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

**Занятие 18. Тактика нападающего удара (4 часа):**

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

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

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

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

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

**Занятие 21. Игрок либеро (2 часа):**

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



**Занятие 22. Прием подачи (2 часа):**

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

**Занятие 23. Прием нападающего удара (2 часа):**

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

**Занятие 24. Прием контрольных нормативов (2 часа):**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

**Занятие 25. Прием контрольных нормативов (2 часа):**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке.

**Раздел 2 «Легкая атлетика» (72 часа)**

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

**Занятие 1 (4 часа).**

1. Обучение технике низкого старта;
2. Обучение стартовому разгону;
3. Развитие скорости.

**Занятие 2 (4 часа).**

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

**Занятие 3 (4 часа).**

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

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

**Занятие 4 (4 часа).**

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

**Занятие 5 (4 часа).**

1. Обучение технике высокого старта;

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

#### **Занятие 6 (2 часа).**

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

#### **Тема « Эстафетный бег» (12 часов).**

#### **Занятие 7 (4 часа).**

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

#### **Занятие 8 (4 часа)**

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

#### **Занятие 9 (4 часа).**

1. Обучение передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне;
2. Закрепление техники бега по прямой с равномерной и переменной скоростью;
3. Развитие скоростной выносливости.

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

#### **Занятие 10 (2 часа).**

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

#### **Занятие 11 (2 часа)**

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

#### **Занятие 12 (4 часа).**

1. Обучение технике метания мяча (гранаты) с полного разбега;
2. Совершенствование техники разбега и отведения мяча (гранаты);

3. Совершенствование техники метания;
4. Развитие скорости.

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

**Занятие 13 (4 часа).**

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

**Занятие 14 (2 часа).**

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

**Занятие 15 (4 часа).**

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

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

**Занятие 16 (2 часа).**

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

**Занятие 17 (2 часа).**

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

**Занятие 18 (2 часа).**

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

**Занятие 19 (2 часа).**

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

**Занятие 20 (2 часа).**

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

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

**Занятие 21 (2 часа).**

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

**Занятие 22 (2 часа).**

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

**Занятие 23 (2 часа).**

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

**Занятие 24 (2 часа).**

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

**Занятие 25 (2 часа).**

1. Прием зачетных нормативов.

**Раздел 3 «Баскетбол» (72 часа)**

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

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

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

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

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

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

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

1. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок)
3. Развитие силы скорости бега

**Занятие 5. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход) » (2 часа)**

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

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

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

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

1. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход)
3. Развитие прыжковой выносливости

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

1. Закрепление техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Занятие 9. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 часа)**

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

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

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

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

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

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

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие силовой выносливости

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

1. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)

3. Развитие быстроты реакции

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

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие прыгучести.

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

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника

2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу

3. Развитие общей выносливости

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

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола

3. Развитие силы мышц ног

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

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие координации движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

- 1 Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»
- 2 Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
- 3 Развитие ловкости

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

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

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

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»
2. Учебная игра
3. Развитие скоростно-силовых качеств

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

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
2. Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром темпе
3. Развитие прыжковой выносливости

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Развитие силы мышц ног

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

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

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

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

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

Прием зачётных нормативов

**Раздел 4 «Плавание» (72 часа)**

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

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

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

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

**Занятие 3. (2 часа)**

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

#### **Занятие 4. (2 часа)**

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

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

#### **Занятие 5. (2 часа)**

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

#### **Занятие 6. (2 часа)**

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

#### **Занятие 7. (2 часа)**

1. Обучение технике согласованных движений руками и ногами
2. Совершенствование техники способа плавания «кроль на груди» в целом
3. Развитие скоростной выносливости

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

#### **Занятие 8. (2 часа)**

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

#### **Занятие 9. (2 часа)**

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

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

#### **Занятие 10. (2 часа)**

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

**Занятие 11. (2 часа)**

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

**Занятие 12. (2 часа)**

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

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

**Занятие 13. (2 часа)**

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

**Занятие 14. (2 часа)**

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

**Занятие 15. (2 часа)**

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

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

**Занятие 16. (2 часа)**

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

**Занятие 17. (2 часа)**

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

**Занятие 18. (2 часа)**

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

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

**Занятие 19. (2 часа)**

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

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

**Занятие 20. (2 часа)**

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

**Занятие 21. (2 часа)**

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

**Занятие 22. (2 часа)**

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

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

**Занятие 23. (2 часа)**

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

**Занятие 24. (2 часа)**

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

**Занятие 25. (2 часа)**

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

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

**Занятие 26. (2 часа)**

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

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

**Занятие 27. (2 часа)**

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

**Занятие 28. (2 часа)**

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

**Занятие 29. (2 часа)**

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

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

**Занятие 30. (2 часа)**

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

**Занятие 31. (2 часа)**

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

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

**Занятие 32. (2 часа)**

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

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

**Занятие 33. (2 часа)**

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

**Занятие 34. (2 часа)**

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

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

**Занятие 35. (2 часа)**

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

**Тема « Контрольные тесты» (2 часа)**

**Занятие 36. (2 часа)**

1. Прием зачетных нормативов.

## **Раздел 5 «Настольный теннис» (40 часов)**

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

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

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

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

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

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



3. Развитие игровой ловкости.

**Занятие 4. Подставка: (4 часа):**

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

**Занятие 5. Срезка (4 часа):**

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

**Занятие 6. Накат (4 часа):**

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

**Занятие 7. Подрезка (4 часа):**

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

**Занятие 8. Поддача (4 часа):**

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

**Занятие 9. Прием подачи (4 часа):**

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

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

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

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

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

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

1. Прием зачетных нормативов.

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	1 семестр	ОК-15	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УО-1 Собеседование	тест в форме ОФП

				ПР-1 тест	тест в форме СТП
			Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Сдача практических нормативов	
			Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Участие в соревнованиях  Сдача практических нормативов	

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

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

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014. – 272 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вуз-

ское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. 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. 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. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под общ.редакцией Ю.М. Портного. – М., 1997. – 360с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:104370&theme=FEFU>

3. Баскетбол. Подготовка судей: уч. Пособие / под ред. С.В. Чернова. – М.: «Физическая культура», 2009. – 256с. Режим доступа <http://e.lanbook.com/view/book/9160/page4/>

4. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873>

5. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:326200&theme=FEFU>

6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е

изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:245020&theme=FEFU>

7. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. — 448с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:335601&theme=FEFU>

8. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по баскетболу в школе: уч. пособие. / Сост. И.В. Шайдарова, В.Ф. Полянин. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2004. — 48 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:707148&theme=FEFU>

9. Чибрикина В.Г. Баскетбол в системе физического воспитания в вузе: учеб.пособие. — Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2003. — 120 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:398798&theme=FEFU>

### **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/](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 предусмотрена сдача студентами зачета по дисциплине «Физическая культура».

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

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

В процессе прохождения дисциплины по «Физической культуре» каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

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

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

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

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



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

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки**

**15.03.03 ПРИКЛАДНАЯ МЕХАНИКА**

**профиль «Математическое и компьютерное моделирование механических систем и процессов»**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2016**



План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

№	Примерная дата проведения	Наименование контрольного мероприятия	Форма контроля	Нормы времени на выполнение
1	1 неделя	Изучение литературы по дисциплине	УО-1	2 часа

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение учебной литературы по теме «Роль физической культуры в сохранении здоровья человека».

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Приведем рекомендации В. Колесника по лучшему усвоению информации при чтении научной литературы в процессе обучения (сайт Колесник.ру )

1.Оцените (Survey / Skim).

Бегло просмотрите текст, чтобы получить о нем общее представление. Просканируйте взглядом оглавление, введение, заголовки и подзаголовки, начала и концовки глав, выделенные слова. Сформируйте свое мнение о полезности текста. (Если окажется, что он вам не нужен — закончите на этом шаге.)

2.Задайте вопросы (Question).

Это поможет вам лучше понять, чего вы хотите от текста, и хорошо структурировать изучаемую информацию на следующих шагах. Запишите все вопросы, которые придут вам на ум в связи с этим текстом или обстоятельствами, которые побудили вас к нему обратиться. Возможно, вам понадобится для этого еще раз просмотреть текст. Попробуйте превратить в во-

просы заголовки и подзаголовки, используйте вопросы, содержащиеся в тексте, придумайте, какие вопросы по этой теме задал бы член вашей фило. Проясните и сформулируйте для себя цели своего чтения.

### 3.Прочтите (Read).

Прочтите текст и обратите особое внимание на те его части, которые кажутся вам полезными и отвечающими на сформулированные вами выше вопросы. В процессе чтения делайте заметки, фиксируйте ключевые слова, создавайте ментальные карты, чтобы зафиксировать самую важную для вас информацию.

### 4.Вспомните (Recall / Recite).

Закончив главу или раздел книги, сформулируйте ключевые моменты, отвечающие на ваши вопросы (либо вслух, либо в письменной форме, но обязательно своими словами) и посмотрите, как с этим согласуется остальная информация. Это поможет лучше понять, запомнить и организовать изучаемый материал.

5.Пересмотрите (Review). Обзор или пересмотр текста может происходить в форме перечитывания, работы со своими заметками, обсуждения изученного материала с другими людьми или пересказа и обобщения понятого.

## **Критерии оценки результатов самостоятельной работы**

*Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:*

- уровень освоения студентам учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;



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

---

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки

15.03.03 ПРИКЛАДНАЯ МЕХАНИКА

профиль «Математическое и компьютерное моделирование механических систем и процессов»

**Форма подготовки очная**

Владивосток

2016

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<b>ОК-15</b> -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.

**Перечень оценочных средств**

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	1 семестр	ОК-15	Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	УО-1 Собеседование ПР-1 тест	тест в форме ОФП
			Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа	Сдача практических нормативов	тест в форме СТП

			и стиля жизни.		
			Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Участие в соревнованиях Сдача практических нормативов	

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
<b>ОК-15</b> - способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	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 (продвинутый)	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умение использовать основные средства и методы спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта для индивидуального физического совершенствования, укрепления и поддержания здоровья и работоспособности	Способность в зависимости от задач физической подготовки выбрать наиболее целесообразные средства спортивных игр, бики/единоборств/силовых видов спорта; Способность демонстрировать технику основных двигательных действий в спортивных играх, аэробики/единоборствах/силовых видах спорта без существенных ошибок;	65-84
	владеет (высокий)	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-	Владение результативными способами адаптации различных средств и методов спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта;	Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности, оценить степень прогрессирувания; Способность отобрать и систематизировать средства и методы спортивных игр,	85-100

		культурной и профессиональной деятельности	Владение способами самоконтроля физической подготовленности; Наличие опыта участия в соревнованиях; Владение основными двигательными действиями базовых видов спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	би-ки/единоборств/силовых видах спорта в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности и состояния здоровья; Способность технически правильно демонстрировать двигательные действия базовых видов спорта.	
--	--	--	--	--	--

### 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)

### Содержание методических рекомендаций, определяющих процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

#### Промежуточная аттестация студентов.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета**.

Зачет предусмотрен по дисциплине в форме сдачи контрольных нормативов.

В процессе освоения дисциплины, посещения практических занятий, спортивных секций, участия в соревнованиях и т.д. студент должен посетить

все практические занятия. В случае пропуска занятия по уважительной причине студентом предоставляется документальное подтверждение.

### 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.

### Тесты общефизической подготовленности студентов

Таблица 1

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	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
<b>Девушки</b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	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

## БАСКЕТБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

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 атаккой 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 атаккой кольца, 3 стойки (с)	14,5	15,2	15,8	16,3	16,8



5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	18,5	19,0	19,5	20,5	21,5
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	18	17	16	15	14
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	5	4	3	2	1
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	50	45	30	25	20

### **Текущая аттестация студентов.**

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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.

### **Вопросы для собеседования**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Методы физического воспитания.
6. Основы совершенствования физических качеств.
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции физического развития
11. Формы занятий физическими упражнениями.

## 12. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Критерии оценивания ответов на вопросы для собеседования**

При оценке ответа надо учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Ответ оценивается как «отличный», если студент:

- 1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Ответ оценивается как «хороший» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого. «Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении сущности вопроса.

Можно считать пороговый уровень недостигнутым, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### **Тестовые задания**

#### **по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- А) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- Б) способ восстановления здоровья человека;
- В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности посредством применения средств физической культуры;
- Г) педагогический процесс, направленный на обучение человека двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- А) утренняя гигиеническая гимнастика;
- Б) Спортивные соревнования;
- В) учебные занятия;
- Г) занятия в спортивных секциях.

3. Основным средством физической культуры являются:

- А) спортивное оборудование и инвентарь;
- Б) физические упражнения;
- В) гигиенические факторы;
- Г) оздоровительные силы природы.

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- А) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- Б) спортивные результаты и физическая подготовка;
- В) уровень сформированности двигательных умений и навыков;
- Г) результаты выполнения нормативов и программ.

4. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется:

- А) функциональной устойчивостью;
- Б) тренированностью;

В) выносливостью.

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

А) выносливость;

Б) сила;

В) быстрота;

Г) ловкость.

6. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

А) отжимания

Б) наклоны

В) прыжки

Г) бег

7. Бег на короткие дистанции развивает:

А) выносливость;

Б) гибкость;

В) быстроту;

Г) силу.

8. Основные задачи общей физической подготовки это:

А) достижение наилучших спортивных результатов;

Б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья.

9. Какие упражнения преимущественно развивают силу?

А) бег на короткие дистанции

Б) подтягивания

В) бег на длинные дистанции

Г) прыжки

10. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

А) бег на короткие дистанции

Б) гиревой спорт

В) толкание ядра

Г) прыжки на батуте

11. Какие из показателей имеют существенное значение при оценке воздействия систематических физических нагрузок на организм человека:

А) рост

Б) вес

В) ЧСС

Г) ЖЕЛ

12. Самоконтроль это:

А) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом

В) наблюдения занимающихся ФКиС за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма при помощи простых и доступных методов

13. К объективным показателям самоконтроля относятся:

А) самочувствие

Б) настроение

В) желание тренироваться

Г) масса тела

14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

А) сила

Б) гибкость

В) выносливость

Г) ловкость

15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

А) движение стимулирует процессы роста и развития организма

Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность

В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

А) развития физических качеств

Б) «вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день

В) формирования двигательных умений

Г) развития физических качеств

17. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

А) УГГ

Б) тренировочное занятие

В) физкультурную паузу

18. Тренировка в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС, для студентов, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:

А) 90 уд/мин

Б) 100-110 уд/мин

В) 130-150 уд/мин

19. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?

А) бег

- Б) упражнения на внимание
- В) упражнения на расслабление
- Г) упражнение на развитие силы

20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:

- А) 10-12 упражнений
- Б) 5-6 упражнений
- В) 14-15 упражнений

21. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?

- А) один раз после общеподготовительной части
- Б) в начале и середине основной части
- В) каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнениями

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

- А) целями
- Б) режимом питания
- В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся

### **Критерии оценки тестового задания**

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 18 вопросов.

### **Перечень практических нормативов по технике игры:**

1. Техника остановок и поворотов с мячом. По заданию преподавателя выполнять остановку (различные способы) и повороты (разные) с про-

движением вдоль боковой линии баскетбольной площадки. Норматив засчитывается, если выполнен без ошибок.

2. Перемещения в защитной стойке в различных исходных положениях: спиной вперед, правым, левым боком, лицом (выполняется на время). Юноши – 25 сек., девушки – 29 сек.

3. Ведение мяча. Игрок выполняет обводку пяти препятствий расположенных прямолинейно вдоль площадки - выполняется на время. Юноши - 17,0 сек., девушки – 19,0 сек.

4. Передача и ловля мяча на быстроту. Передачи выполняются двумя руками от груди в парах на месте. Юноши - на расстоянии 6 метров друг от друга, девушки - 5 метров друг от друга. За 20 сек. сделать не менее 15 передач.

5. Передачи мяча в движении с последующей атакой кольца броском одной рукой сверху с двух шагов после ловли мяча. Из трех повторений забить мяч в кольцо два раза (по одному разу каждому).

6. Бросок одной рукой в движении после ведения мяча от средней линии баскетбольной площадки (выполняется удобной рукой). Из трех повторений юношам забить мяч в кольцо три раза, девушкам - два раза.

7. Штрафной бросок (юноши - из 10 попасть 5 раз, девушкам из 10 попасть 4 раза).

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.

### **Критерии оценивания участия студентов в практических занятиях**

Студенты поочередно выполняют роль педагога, обучающего учащихся технике (тактике) игры в баскетбол. У каждого игрока есть своя роль, в



которой идёт описание его личности, характера и одной или нескольких целей, которые он должен выполнить до конца игры.

Ролевые игры в помещениях либо на улице. Преподаватель выступает в роли модератора, который управляет ходом игры, знает все роли (обычно играют сразу 5-12 человек) и знают все задания и (цели) всех игроков. Модератор может в любой момент игры подсказать игроку информацию, связанную с его ролью, если тот забыл её или не знает как себя вести.

Оценка итогов игры осуществляется с целью подведения промежуточных и окончательных итогов результатов деятельности предприятий. Главная задача оценки – получение представления о характере действий команд – участников игры. Используется два варианта оценки итогов игры: оценка игры ее участниками; оценка игры ее руководителем. Оценка игры ее участниками производится по каждому предприятию и охватывает все периоды игры. Оценка игры ее руководителем проводится как итоговая по совокупности периодов игры и осуществляется путем сравнительного анализа результата деятельности всех участников игры, т.е. носит обобщающий характер и осуществляется по основным направлениям деятельности предприятия.

Подведение итогов ролевой игры должно сопровождаться наряду с ранжированием участников тщательным анализом факторов успеха лидеров и причин отставания аутсайдеров игры.

<b>Критерий</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
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»