



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

**ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

  
(подпись)

Реутов В.А.  
(Ф.И.О. рук. ОП)  
13 июля 2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий базовой кафедрой  
химических и ресурсосберегающих технологий  
(название кафедры)

  
(подпись)

Реутов В.А.  
(Ф.И.О. зав. каф.)  
13 июля 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре

**Для всех направлений подготовки бакалавриата Форма подготовки очная**

курс 1,2,3 семестр 2,3,4,5,6

лекции 0 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 21.10.2016 № 12-13-2030.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных игр, протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующая кафедрой 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)

## ABSTRACT

**Bachelor's degree in** all directions

**Study profile :** for all profile.

**Course title: elective courses in physical education**

**Variable part of Block, 328 credits**

**Instructor:** Dyakonova T.M., Shaidarova I.V., Berbenets O.A.

**At the beginning of the course, a student should be able to:**

– to use different forms of physical activity for organizing healthy lifestyle, active ways of recreation

– to use modern technologies of health improving and good health saving, technologies of maintaining working efficiency. Also students should know ways of disease prevention.

**Learning outcomes:**

– GC-15 ability to use methods and tools of physical education for providing social and professional activity.

**Course description:**

The aim of the course is to form person's physical education and person's ability to use different tools of physical education, sport and tourism for good health maintaining and health improving, and for psychophysical preparation and self-preparation for the future professional activity.

**Main course literature:**

1. Chertov N.V. Physical education [electronic resource]: teaching in Training Manual / Chertov N.V.- Electron. text dannye.- Rostov-on-Don: South-tion Federal University, 2012.- 118 c.- Access: <http://www.iprbookshop.ru/47180> .- FBS «IPRbooks», password

2. Lysova I.A. Physical education [electronic resource]: a tutorial / Lisova I.A.- Electron. text dannye.- M .: Moscow University for the Humanities, 2011.- 161 c.- Access: <http://www.iprbookshop.ru/8625>. - EBS «IPRbooks»

3. Petrova N.L., Baranov V.A.// – M.: Chelovek, Swimming. Basic course with video course./ 2013. – 148 pages, pic. Access:<http://e.lanbook.com/view/book/60519/page143>

4. Piter J. L. Thompson . Introduction to coaching theory. IAAF's official track and field athletics coaching guidelines [electronic resource] : . — electronic data — M. : Chelovek, 2013. — 192 pages — Access: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60612](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60612)

5. Rose L. Basketball Champions: the basics. - M .: Man, 2014. - 272 p. Access: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>

6. Sakharov E.V. Physical education [electronic resource]: a tutorial / E.V. Sakharov, Derin R.A., Kharitonov O.I.- Electron. text dannye.- Volgograd, Saratov, Volgograd Institute of Business, university education, 2013.- 94 c.- Access: <http://www.iprbookshop.ru/11361> . - EBS «IPRbooks», password

7. Zelichenok, V.B. Track and field athletics. Encyclopaedia in 2 volumes. Vol.1 . A-N [electronic resource] : / V.B. Zelichenok, V.N. Spichkov, V.L. Shteinbakh. — electronic data — M. : Chelovek, 2012. — 706 pages — Access: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=60510](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=60510)

**Form of final knowledge control:** Pass-fail exam.

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», разработана для студентов 1, 2 и 3 курсов, для бакалавров, первого курса обучения, обучающихся по всем направлениям подготовки, реализуемым в ДВФУ», в соответствии с требованиями ОС ВО ДВФУ по данному направлению.

Дисциплина Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре» входит в вариативную часть блока дисциплин учебного плана.

Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на 1, 2 и 3 курсах во 2, 3, 4, 5 и 6 семестрах.

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

**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 и спорт» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции, сформированные в результате обучения в средней общеобразовательной школе:

- готовностью к ведению здорового образа жизни, физического совершенствования;

– имеет физическую подготовку в соответствии с нормативами, предусмотренными школьной программой.

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

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.

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекции по дисциплине не предусмотрены учебным планом

## 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 подаче мяча.
2. Совершенствование техники нижней подачи мяча.
3. Развитие силы.

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

1. Обучение технике верхней подаче 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 час.)**

**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)**

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

##### **Занятие 1.**

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

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

##### **Занятие 2.**

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

#### **Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок) (2 часа)**

##### **Занятие 3.**

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

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

##### **Занятие 4.**

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

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

**Занятие 5.**

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

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

**Занятие 6.**

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

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

**Занятие 7.**

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

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

**Занятие 8.**

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.

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

**Занятие 9.**

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

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

### **Занятие 10.**

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

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

### **Занятие 11.**

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

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

### **Занятие 12.**

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

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

### **Занятие 13.**

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

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

### **Занятие 14.**

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

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

### **Занятие 15.**

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

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

**Занятие 16**

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

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

**Занятие 17.**

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

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие координации движений.

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

**Занятие 18.**

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

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

**Занятие 19.**

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

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

**Занятие 20.**

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

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

**Занятие 21.**

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

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

**Занятие 22.**

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

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

**Занятие 23.**

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

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

**Занятие 24.**

- 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

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

**Занятие 25.**



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.

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

**Занятие 26.**

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»

2. Учебная игра

3. Развитие скоростно-силовых качеств

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

**Занятие 27.**

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

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

**Занятие 28.**

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

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

**Занятие 29.**

1 Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»

2 Учебная игра

3 Развитие силы мышц туловища

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

### **Занятие 30.**

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

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

### **Занятие 31.**

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

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

### **Занятие 32.**

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

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

### **Занятие 33.**

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

**Тема «Прием зачётных нормативов» (4 часа)**

### **Занятие 34.**

Прием зачётных нормативов

## **Раздел 4 «Плавание» (72 часа)**

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

### **Занятие 1. (2 часа)**

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

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

### **Занятие 2. (2 часа)**

1. Обучение удержанию тела на поверхности воды в горизонтальном и

вертикальном положении;

2. Совершенствование статических и динамических упражнений по освоению с водой

3. Развитие координационных способностей;

### **Занятие 3. (2 часа)**

1. Обучение технике передвижения с помощью опорного гребка.

2. Совершенствование удержания тела на поверхности воды в горизонтальном и вертикальном положении;

3. Развитие выносливости;

### **Занятие 4. (2 часа)**

1. Обучение технике использования опорного гребка для выполнения вдохов и выдохов на глубокой воде

2. Совершенствование техники передвижения с помощью опорного гребка;

3. Развитие скорости.

## **Тема « 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 «басс»

2. Совершенствование техники старта с тумбочки вместе с техникой способа плавания «басс»

3. Развитие скоростно-силовой выносливости

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

**Занятие 26. (2 часа)**

1. Закрепление техники дыхания

2. Совершенствование техники «басс» 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 технику движения ногами
2. Совершенствование техники гребка
3. Развитие силы

#### **Занятие 34. (2 часа)**

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

**Тема « 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.** Подача (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 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 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	Все разделы курса	ОК-15	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тестирование по ОФП и СТП
			Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	

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

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. Спортивная анатомия : учебное пособие / Ю. А. Красников, Л. Н. Кацук, Н. В. Козявина [и др.] ; Дальневосточный федеральный университет, Школа искусств, культуры и спорта, Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры. - Владивосток : Изд-во Дальневосточного федерального университета, 2011. - 163 с.

<https://lib.dvfu.ru:8443/lib/item?id=chamo:425939&theme=FEFU>

2. Барташ В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Барташ В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 480 с.

<http://www.iprbookshop.ru/35520> .

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.

<http://www.iprbookshop.ru/49867>

4. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с

<http://www.iprbookshop.ru/49862> .

## Дополнительная литература

*(электронные и печатные издания)*

Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.

<http://www.iprbookshop.ru/22311>

2. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 215 с.

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60556](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556)

3. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бударников А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 156 с.

<http://www.iprbookshop.ru/11406>

4. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бурмистров В.Н., Бучнев С.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 172 с.

<http://www.iprbookshop.ru/11566>

5. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 177 с.

<http://www.iprbookshop.ru/22651>

6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 60 с.

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=69805](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805)

7. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Губа В.П., Родин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 164 с.

<http://www.iprbookshop.ru/9864> .

8. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гринева Т.А., Лешева Н.с.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 97 с.

<http://www.iprbookshop.ru/49951> .

9. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ибель

Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, Олимпия Пресс, 2006.— 80 с.

<http://www.iprbookshop.ru/27610>

10. Каримов, Р.Р. Организация и проведение соревнования: метод. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Р. Каримов, В.А. Рысин, В.Д. Чистонов. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы (Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы), 2007. — 152 с.

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=42363](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42363)

11. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Крупник Е.Я., Щербакова В.Л.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 176 с.

<http://www.iprbookshop.ru/40778>

12. Литвинов С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Литвинов С.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2013.— 192 с.

<http://www.iprbookshop.ru/26499>

13. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2010.— 52 с.

<http://www.iprbookshop.ru/29982>

14. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М.: Прометей (Московский Государственный Педагогический Университет), 2013. — 560 с.

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63313](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63313)

15. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Размахова С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2011.— 176 с.

<http://www.iprbookshop.ru/11532>

16. 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.

<http://www.iprbookshop.ru/9873>

17. Смирнов А.А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс]/ Смирнов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007.— 60 с.

<http://www.iprbookshop.ru/16986> .

18. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник/ А.В. Антипова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 568 с.

<http://www.iprbookshop.ru/43919>

## **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»

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

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

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

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

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

С целью контроля результатов освоения учебной дисциплины планируется выполнение ими 5 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**

Спортивный зал для аэробики (Нуапольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, оборудование для аэробики и фитнеса. 10,0\*8,8\*4,2 (помещение сложной формы), S=100,1 кв.м).

Стадион (включая беговую дорожку). Искусственное покрытие стадиона и беговой дорожки, ворота для футбола и мини-футбола. Наличие трибун на 1896 мест (11 рядов) и подтрибунного пространства со вспомогательными помещениями: раздевалки, душевые, с/у, инвентарные. 168,0\*87,0 .

Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки.  
Противоскользящее покрытие. 25,0\*9,0\* h (2,1 -2,2)(размер ванны бассейна)

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

Зал 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 профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»  
Для всех направлений подготовки бакалавриата<sup>4</sup>  
Форма подготовки очная

Владивосток  
2017

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/ сроки выполнения, неделя	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение, час	Форма контроля
1	В течении всего курса	Изучение литературы	4	Устный опрос
2	В течении всего курса	Подготовка к сдаче нормативов	6	Физические показатели
3	18	Подготовка к зачету	16	Физические показатели

### Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Самостоятельная работа студентов состоит из заполнения дневника физической подготовленности, который расположен на базе LMS Blackboard ДВФУ.

Самостоятельная работа считается зачетной, в случае ее выполнения и отметке о ее выполнении в дневнике физической подготовленности на базе LMS Blackboard ДВФУ.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

В дневник физической подготовленности записываются все виды физической активности, которые студент совершает во время практических занятий по физической культуре, а также во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, если таковые имеются. Во время самостоятельной работы необходимо осуществлять самоконтроль.

Цели и задачи самостоятельной работы студентов - совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; обогащение индивидуального опыта занятий базовыми видами спорта – легкой атлетикой и плаванием; овладение и совершенствование системой профессионально и жизненно значимых практических двигательных умений и навыков.

Самостоятельная работа студента по дисциплине «Физическая культура» рассматривается нами как составная и обязательная часть здорового образа жизни студента.

Результаты выполнения самостоятельной работы фиксируются студентом самостоятельно в дневнике физической подготовленности. Обязательным для фиксации являются показатели самочувствия,



двигательной нагрузки, результаты выступления в соревнованиях, результаты двигательных тестов, проводимых во время практических занятий, заполнение индивидуальной траектории физической подготовленности. Заполнение дневника происходит в соответствии с его электронной формой.

Заполнение дополнительных параметров дневника может проводиться по желанию студента. Критерии оценки выполнения самостоятельной работы. Оценивается умение использовать полученные теоретические знания и практические умения при выполнении заданий для самостоятельной работы; регулярность и полнота заполнения обязательных показателей дневника физической подготовленности.

#### *Критерии оценки выполнения самостоятельной работы*

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания и практические умения при выполнении заданий для самостоятельной работы; регулярность и полнота заполнения обязательных показателей дневника физической подготовленности



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

---

ШКОЛА ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»  
Для всех направлений подготовки бакалавриата<sup>4</sup>  
Форма подготовки очная

Владивосток  
2017

## Паспорт ФОС

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.

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Все разделы курса	ОК-15	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тестирование по ОФП и СТП
Умеет			использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.		
Владеет			средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.		

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	Показатели
ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знание основных положений техники безопасности при занятиях плаванием и легкой атлетикой; Знание основ техники основных двигательных действий в плавании и легкой атлетике;	Способность характеризовать основные положения техники безопасности при проведении занятий плаванием и легкой атлетикой; Характеризовать технику основных средств и методов в плавании и легкой атлетике, способен оценить технику выполнения двигательного действия, указать ошибки и пути их исправления
	умеет (продвинутой)	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 легкой атлетики и плавания для индивидуального физического совершенствования, укрепления и поддержания здоровья и работоспособности	Способность в зависимости от задач физической подготовки выбрать наиболее целесообразные средства плавания и легкой атлетики; Способность демонстрировать технику основных двигательных действий в плавании и легкой атлетике без существенных ошибок
	владеет (высокий)	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-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.	Способность отобрать и систематизировать средства и метода легкой атлетики и плавания в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности и состояния здоровья; Способность технически правильно демонстрировать двигательные действия базовых видов спорта.

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

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» включают описание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации. Оценочные средства для промежуточной аттестации

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена аттестация в 1 в форме зачета. В процессе освоения дисциплины, посещения практических занятий, спортивных секций, участия в соревнованиях и т.д. студенту необходимо набрать для получения зачета не менее 100 баллов.

Из них оценке подлежит:

1. Посещение 1 занятия - 2 балла;
2. Посещение спортивных секций ДВФУ(не менее 2х раз в неделю) –10 баллов;
3. Еженедельное заполнение дневника физической подготовленности – 25 баллов;
4. Участие в соревнованиях, проводимых ДВФУ– 5 баллов;
5. Сдача контрольных нормативов на оценку:
  - «1» - 5 баллов
  - «2» - 6 баллов
  - «3» - 7 баллов
  - «4» - 8 баллов
  - «5» - 9 баллов.

### **Оценочные средства для текущей аттестации**

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

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине, степень физической активности во внеучебное время);
- степень усвоения теоретических знаний, демонстрируемая во время выполнения практических заданий и теоретического теста;
- уровень овладения практическими двигательными умениями и навыками по плаванию и легкой атлетике – тестирование ОФП и СФП;

- сдача нормативов ВФОК «Готов к труду и обороне»;
- участие в соревнованиях;
- регулярность и полнота заполнения электронного дневника индивидуальной физической активности.