



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

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой методики преподавания спортивных игр

Дьяконова Т.М.

«25» мая 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Все специальности**

**Форма подготовки заочная**

курс 3 семестр 6

лекции    часа.

практические занятия    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 324 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 6 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом №1013 от 11.08.2016

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных игр, протокол № 9 от «25» мая 2014 г.

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

Составитель (ли): к.п.н. Дьяконова Т.М., доц. Шайдарова И.В., доц. Перепелица Е.Е., доц. Свиягина Е.В., к.п.н. Гудков Ю.Э.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

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

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

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

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

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

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

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», разработана для студентов 1, 2, 3 курса, обучающихся по специальности «\_\_\_\_\_» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к дисциплинам выбора вариативной части блока Дисциплины (модули).

Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на 3 курсе в 6 семестре. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дает право студенту выбрать один из четырех модулей: плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол).

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

Основным содержанием дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», являются аспекты практического применения разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)) для формирования физической культуры личности.

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

### **Задачи:**

1. Формирование знаний, умений и навыков на основе использования разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), создание условий для реализации студентами своих творческих и индивидуальных способностей.

2. Развитие физических качеств разнообразными средствами двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), актуализация индивидуального вектора телесного развития.

3. Воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в разнообразной двигательной активности, организации здорового стиля жизни, для личностной и общественной самореализации.

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

- умение использовать основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение общими методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.
	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

*Лекционные занятия не предусмотрены.*

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

*Практические занятия не предусмотрены*

## III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Самостоятельная работа предусмотрена в объеме 324 часа.*

## 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	Баскетбол, плавание, спортивные единоборства, аэробика 6 семестр	ОК-6	Знает	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Умеет	Технически правильно выполнять различные виды заданий на практическом занятии.	
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	

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.

## У. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. 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.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951.html>

2. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие для вузов / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 167 с.

Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783460&theme=FEFU>

3. Плавание. Обучение основам техники плавания студентов Дальневосточного федерального университета (в условиях глубокого бассейна): Мешкова А.В., Перепелица Е.Е. учебно-методическое пособие 2015 г. 117 с.

Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:797580&theme=FEFU>

4. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс]/ Петрова Н.Л., Баранов В.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 148 с.

Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-27584&theme=FEFU>

5. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. 6-е изд., стер. Москва: Академия, 2011. 518 с.

Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:297198&theme=FEFU>

6. 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»

7. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые

данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.

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

8. 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

9. 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.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35520> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

10. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2. [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. — Электрон. дан. — М.: Человек, 2013. — 288 с.

Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60613>

### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

2. Плавание. Самостоятельные занятия [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры/ Савельева О.Ю.— Электрон. Текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2010.— 116 с.

Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=24058648>

3. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1. [Электронный ресурс] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. — Электрон. дан. — М.: Человек, 2010. — 296 с.

Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/60571>

1. Обучение плаванию для начинающих - [https://videourokionline.ru/besplatnye\\_video\\_uroki/sport/plavanie/obuchenie\\_plavaniyu\\_dlya\\_nachinayushhih\\_metodika\\_dlya\\_detej\\_tehnika\\_krolem\\_brassom\\_i\\_dru\\_gie](https://videourokionline.ru/besplatnye_video_uroki/sport/plavanie/obuchenie_plavaniyu_dlya_nachinayushhih_metodika_dlya_detej_tehnika_krolem_brassom_i_dru_gie)
2. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>
3. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань» <http://e.lanbook.com>

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

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. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>



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

Рабочей программой учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрен самостоятельная работа (324 часа), а также тестирования по общефизической и специально-технической подготовленности.

К тестированию по общефизической и специально-технической подготовленности допускаются студенты, получившие необходимую подготовку.

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

- ✓ повышать свою физическую подготовку;
- ✓ проходить медицинское обследование в установленные сроки.

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

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовленности и три теста по специально-технической подготовленности (таблицы №1,2,3,4,5 в приложении №2).

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

Спортивный зал для аэробики. Напольное 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).

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 спортивных единоборств. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке. Борцовский ковер.  $(10,0*8,8*4,2$ ,  $S=100,1$  кв.м).

Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России.

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

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

---

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
Направление подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-  
технологических машин и комплексов»  
профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»  
**Форма подготовки заочная**

Владивосток  
2014

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1				
2	Занятие 1.	Модуль -баскетбол	81	УО-1, УО-3
3	Занятие 2..	Модуль -плавание	81	УО-1, УО-3
4	Занятие 3.	Модуль – спортивные единоборства	81	УО-1, УО-3
5	Занятие 4.	Модуль -аэробика	81	УО-1, УО-3
12	12 неделя обучения	Подготовка к промежуточной аттестации	4	Зачет
<b>Итого</b>			328 часов	

ПР-2 - Контрольная работа

ПР-6 - Лабораторная работа

ПР-7 – Конспект. Оценивается полнота отражения разделов дисциплины.

ПР-12 - – Расчетно-графическая работа. Оценивается выполненным заданием либо презентацией.

УО-1 – Собеседование. Оценивается вопросами по разделу дисциплины

УО-3 – Доклад. Оценивается при защите результатов работ

### Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Цель самостоятельной работы студента – осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою профессиональную квалификацию.

Работа с литературными источниками. В процессе подготовки к занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. 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 семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить

свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Подготовка к собеседованию. Приступая к работе, вдумайтесь в формулировку данного вопроса. Посмотрите на вопрос, как на задачу. Проведите анализ (какими фактами вы располагаете, к какому выводу можно прийти. Внимательно прочитайте учебник и конспект. При чтении: выделите главную мысль; разбейте прочитанное на смысловые абзацы; обратите внимание на чертежи, схемы, таблицы. Убедись, что всё понятно.

Разделите лист на две части. В левой наметьте план ответа. Следите, чтобы этапы плана не нарушали логических рассуждений. В правой части сделайте необходимые выборки к пунктам плана: примеры, правила, формулировки, схематические записи. Если какие-то вопросы забыты, повторите пункт учебника, конспекта или справочника.

Убедитесь, что каждый этап плана обоснован. Особое внимание обратите на наиболее важные факты. Повторите ответ по правой стороне листа, и придерживайтесь составленного плана. При ответе особо выделите: анализ, главную мысль, сделайте выводы.

Подготовка к зачету. Основное в подготовке к сессии – повторение всего учебного материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет. Если студент плохо работал в семестре, не изучал рекомендованную литературу, в процессе подготовки к сессии ему придется в короткий срок изучать весь учебный материал. В этом случае при подготовке могут возникнуть осложнения из-за нехватки времени.

### **Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:**

Занятия проводятся в специализированной аудитории, оснащенной современным оборудованием и необходимыми техническими средствами обучения. Для изучения и полного освоения программного материала по дисциплине используется учебная, справочная и другая литература, рекомендуемая настоящей программой, а также профильные периодические издания.

В рамках реализации компетентного подхода в учебном процессе с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся при проведении практических занятий широко используются активные и интерактивные формы обучения (разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой.

Самостоятельная работа студентов (СРС) складывается из таких видов работ как изучение материала по учебникам, справочникам, видеоматериалам и презентациям, а также прочим достоверным источникам

информации; подготовка к зачету.

Подготовка к зачету должна осуществляться на основе лекционного материала, с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это исключит ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.



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

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**Направление подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-  
технологических машин и комплексов»**

**профиль «Автомобили и автомобильное хозяйство»**

**Форма подготовки заочная**

**Владивосток  
2014**

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-6 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.
	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального 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	Баскетбол, плавание, спортивные единоборства, аэробика 6 семестр	ОК-8	Знает	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Умеет	Технически правильно выполнять различные виды заданий на практическом занятии.	
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	



## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
<p>ОК-8 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	знает (пороговый уровень)	<p>Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Знает основные закономерности применения различных видов двигательной деятельности психофизические особенности занимающихся, содержание и способы организации занятий по физической культуре, в том числе не традиционных.</p>	<p>Способен формулировать основные понятия теории физической культуры, излагать психофизические особенности занимающихся, перечислить средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранных видах двигательной активности.</p>
	умеет (продвинутый)	<p>Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.</p>	<p>Умеет отбирать и творчески применять адекватные средства и способы физического воспитания для реализации индивидуальных образовательных, развивающих и воспитательных задач, оздоровления и повышения уровня работоспособности</p>	<p>Способность демонстрировать технику избранного вида двигательной активности без существенных ошибок, творчески применять различные физические упражнения для развития скорости, силы, координации, гибкости, общей выносливости и профилактики заболеваний.</p>
	владеет (высокий)	<p>Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и</p>	<p>Владеет основными способами организации занятий физическими упражнениями на основе творческого использования</p>	<p>Способность разрабатывать индивидуальные программы физической и технической подготовки, включающие вариативное использование</p>

		профессиональной деятельности.	средств избранного вида двигательной активности с учетом индивидуальных психофизических особенностей и мотивации к самостоятельной двигательной деятельности.	средств избранного вида двигательной активности, адекватно оценивать уровень своей физической и технической подготовленности, осуществлять саморефлексию в процессе занятий физическими упражнениями
--	--	--------------------------------	---	--

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

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета в 6 семестре.

Зачет по дисциплине предусмотрен в форме сдачи контрольных нормативов (тестирование по специально-технической подготовленности).

**Характеристика зачета**

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:  
- Тестирование по специально-технической подготовленности.

Контрольные нормативы (тестирование по специально-технической подготовленности) не засчитываются, если сдающий тестирование получает ниже 1 балла в каждом тесте. (таб. 1,2,3,4)

**БАСКЕТБОЛ**

**Тесты по специально-технической подготовленности студентов**

Таблица 1

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	25,2	26,0	27,5	29,0	31,5

перемещений (с)					
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	17,0	17,3	17,5	18,0	19,0
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	6	5	4	3	2
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	60	55	50	45	35
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
<b>Девушки</b>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл.	8 пл. + 10 м	7 пл. + 20 м	6 пл. + 20 м	6 пл.
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	27,3	28,2	29,2	31,5	32,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	14,5	15,2	15,8	16,3	16,8
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	18,5	19,0	19,5	20,5	21,5
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см 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

## ПЛАВАНИЕ

### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 2

### Юноши

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	0.50	1.00	1.10	1.20	10.30
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	1.20	1.30	1.40	1.50	2.00
4.	Ныряние в длину (м)	15	12	9	7	5
5.	Ныряние в глубину (м)	3	2,5	2	1,5	1
6.	Транспортировка «утопающего» (м)	15	12	10	8	6

### Девушки

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.30	1.40	1.50	2.00	2.10
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.20	1.30	1.40	1.50	2.00
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	1.40	1.50	2.00	2.10	2.20
4.	Ныряние в длину (м)	15	12	9	7	5
5.	Ныряние в глубину (м)	3	2,5	2	1,5	1
6.	Транспортировка «утопающего» (м)	10	8	6	4	2

### ЕДИНОБОРСТВО

#### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 3

### Юноши

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Падение на спину (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
2.	Падение на бок (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
3.	Падение вперед (количество правильно	10	8	6	4	2

	выполненных из 10 попыток)					
4.	Прием в стойке, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2
5.	Прием в партере, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	10	8	6	4	2

#### Девушки

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
1.	Падение на спину (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
2.	Падение на бок (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
3.	Падение вперед (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
4.	Прием в стойке, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1
5.	Прием в партере, изученный в данном семестре (количество правильно выполненных из 10 попыток)	9	7	5	3	1

## АЭРОБИКА

### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

Таблица 4

№	Тесты	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>						
1.	Прыжки, с демонстрацией фазы полета (прыжок «джампин джек») (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
2.	Амплитудные махи ногами (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
3.	Сгибание-разгибание рук из различных упоров (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
4.	Упражнения на силу мышц живота (количество правильно технически выполненных из 10 попыток).	9	7	5	3	1
5.	Уровень выполнения музыкальной композиции	Выполнена без ошибок	Выполнена с 1 ошибкой	Выполнена с 2 ошибками	Выполнена с 3 ошибками	Выполнена с 4 ошибками

**Примерное содержание методических рекомендаций,  
определяющих процедуры оценивания результатов освоения  
дисциплины**

**Текущая аттестация студентов.**

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

Объектами оценивания выступают:

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

**Тесты по общефизической подготовленности студентов**

Таблица 5

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)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
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. Стибание/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)	4,0	4,1	4,2	4,5	4,8
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

### Перечень и характеристика оценочных процедур

С целью контроля над изменением специально-технической подготовленности в 6 семестре студенты выполняют 3 теста по специально-технической подготовленности, которая определяется средним количеством баллов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 балл.

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

Составители: \_\_\_\_\_ Дьяконова Т.М. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Шайдарова И.В «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Перепелица Е.Е. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Свиянина Е.В. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Гудков Ю.Э. «\_\_»\_\_\_\_\_ г.  
(подпись)