



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

---

---

**Школа искусств и гуманитарных наук**

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ОП  
24.05.07 Самолето- и вертолетостроение

Директор департамента физического  
воспитания

\_\_\_\_\_ К.В. Змеу  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Г.В. Сафонова  
(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Специальность 24.05.07 Самолето- и вертолетостроение**

специализация «Самолетостроение»

**Форма подготовки очная/ заочная**

курс 2/1 семестр 3/-  
лекции 2/8 часа.  
практические занятия 68/2 час.  
лабораторные работы не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО лек /пр./лаб. час.  
всего часов аудиторной нагрузки 70/10 час.  
в том числе с использованием МАО \_\_ час.  
самостоятельная работа 2/58 часа.  
контрольные работы (количество) не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
зачет 3/- семестр, 2/1 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.09.2016 № 1165

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физического воспитания, протокол № 10 от «4» июля 2020г.

Директор Сафонова Г.В.  
Составитель Свиягина Е.В.

**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 «Физическая культура», разработана для студентов специальности 24.05.07 «Самолёто – и вертолестроение» специализации «Самолестроение» и входит в число базовой части дисциплин специализации «Самолестроение» учебного плана. Дисциплина реализуется в 3 семестре для студентов очной формы обучения, на 1 курсе для студентов заочной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 зачетные единицы), в том числе 70/10 часов контактной работы (2/8 часов – лекционные занятия, 68/2 часов – практические занятия) и 2/58 часов на самостоятельную работу студента. Оценка результатов обучения - зачет в 3 семестре/1 курс.

Учебная дисциплина «Физическая культура» последовательно связана со следующими дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Психология и педагогика».

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

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
2. Повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;
3. Создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных

общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Для успешного изучения дисциплины «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;
- способность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-9 владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности 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 вышеуказанной компетенции в рамках дисциплины «Физическая культура» применяются практические занятия и методы активного обучения:

- ролевые игры

# **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». (2/8 час.)

## **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 физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического 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**

### **Практические занятия (68/2 часов)**

**Занятие 1. Тема «Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» (2/1 час.)**

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)» (2/1 час.)**

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)» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (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/- час.)**

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)» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

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/- час.)**

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/- час.)**

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/- час.)**

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

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

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/- час.)**

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/- час.)**

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/- час.)**

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

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/- час.)**

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/- час.)**

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

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/- час.)**

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

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/- час.)**

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/- час.)**

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

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/- час.)**

- 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/- час.)**

- 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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

- 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/- час.)**

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/- час.)**

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

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/- час.)**

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/- час.)**

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» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

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/- час.)**

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

**Занятие 33. Тема «Обучение системе нападения без центрального игрока» (в том числе с использованием МАО – ролевые игры) (2/- час.)**

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» (2/- час.)**

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» 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;

#### 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-9	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тестирование по ОФП
			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. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

2. Барчуков, И. С. Физическая культура : методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. М:КноРус,2014.297 с. 4 экз.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736423&theme=FEFU>

3. Варфоломеева З. С. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З. С. Варфоломеева; В. Ф. Воробьев; Е. В. Максимихина; С. Е. Шивринская. – 2-е изд. – М. : ФЛИНТА, 2012. – 154 с.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=454979>

4. Григорович Е.С. Физическая культура - учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. Изд. 9-е, стер. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 445 с. 3 экз.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783553&theme=FEFU>

6. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.

253 с. 3 экз. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

7. 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>.

8. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014. – 272 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>

9. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.:

Издательский центр «Академия», 2010. – 520с. 1 экз. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:297198&theme=FEFU>

10. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

### **Дополнительная литература** (электронные и печатные издания)

1. 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>

2. 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/>

3. 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>

4. 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>

5. 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>

6. 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>

7. 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>

8. 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 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**

Программой предусмотрена сдача студентами зачетов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

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

Отметка о выполнении зачета по «Физическая культура и спорт» вносится в зачетную книжку студентов в конце семестра.

В процессе прохождения дисциплины по «Физическая культура и спорт» 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 над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2).

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

### **ДИСЦИПЛИНЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в наличие есть игровой зал в корпусе S1 и игровые площадки в корпусе S, 4 открытые баскетбольные площадки, выкатные баскетбольные фермы, баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.



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

---

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**Специальность 24.05.07 Самолето- и вертолетостроение**

**специализация «Самолетостроение»**

**Форма подготовки очная/ заочная**

**Владивосток**

**2020**

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

<b>№</b>	<b>Примерная дата проведения</b>	<b>Наименование контрольного мероприятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Нормы времени на выполнение</b>
1	1 неделя	Изучение литературы по дисциплине	УО-1	2/58 часа

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



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

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**  
Специальность 24.05.07 Самолето- и вертолетостроение  
специализация «Самолетостроение»  
Форма подготовки очная/ заочная

**Владивосток**  
**2020**

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-9 владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности 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	1 семестр	ОК-8	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тестирование по ОФП
			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 получения зачета по дисциплине необходимо выполнить ряд нормативов.

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
ОК-9 владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знание определений амплуа игроков и их функциональные обязанности на площадке	Способность дать определения основных понятий амплуа игроков и участие их в комбинационной игре	45-64
	умеет (продвинутый)	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умение применять приобретенные знания в практической, игровой среде	Способность применять приобретенные знания в соревновательной форме, в спортивных мероприятиях.	65-84
	владеет (высокий)	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и	Знание терминологии и жестикуляции выбранного вида спорта.	Применение на практике вербальных и невербальных методов ведения игры.	85-100

		профессиональн ой деятельности.			
--	--	---------------------------------------	--	--	--

### 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)

### Оценочные средства для промежуточной аттестации 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 атакой кольца, 3 стойки (с)	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	17,0	17,3	17,5	18,0	19,0
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см x 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	6	5	4	3	2
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	60	55	50	45	35
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
<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 x 45см, за 20 с. (кол-во раз)	18	17	16	15	14

7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	5	4	3	2	1
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	50	45	30	25	20

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

**Текущая аттестация студентов.**

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» 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.

**КОМПЛЕКСЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Перечень практических нормативов по технике игры:**

1. Техника остановок и поворотов с мячом. По заданию преподавателя выполнять остановку (различные способы) и повороты (разные) с продвижением 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 (в том числе с использованием МАО: ролевые игры)**

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.

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

5 баллов – оценка «отлично»

4 балла – оценка «хорошо»  
3 балла – оценка «удовлетворительно»  
0-2 балла – оценка «неудовлетворительно»

### **Перечень и характеристика оценочных процедур**

С целью контроля над изменением специально-технической подготовленности в 1 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 (табл. 1).

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

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** в 1 семестре.

### **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.