



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

**ИНСТИТУТ МИРОВОГО ОКЕАНА (ШКОЛА)**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП  
Мехатроника и робототехника

 Н.Т. Морозова

(подпись)

«26» апреля 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента  
автоматики и робототехники

 В.Ф. Филаретов

(подпись)

«26» апреля 2021 г.

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

**Направления подготовки 15.03.06 Мехатроника и робототехника  
профиль «Мехатроника и робототехника»  
Форма подготовки очная**

курс 1,2,3 семестр 2,3,4,5,6

лекции часа.

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 Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 15.03.06 Мехатроника и робототехника, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2020 г. № 1046.

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента автоматизации и робототехники, протокол № 6 от «26» апреля 2021 г.

Директор департамента 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 департамента:**

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

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

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

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

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» разработана для студентов направления подготовки направления подготовки 15.03.06 Мехатроника и робототехника профиль «Мехатроника и робототехника» и входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана.

Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 часов). Дисциплина реализуется на I, II, III курсе в 2,3,4,5,6 семестрах.

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

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

### **Задачи:**

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

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

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

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

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

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

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

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций       | Код и наименование универсальной компетенции выпускник  | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции  |
|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями</p> |

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

**Практические занятия (328 часов)**

**Раздел 1 «Волейбол» (72 часа)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Обучение технике нападающего удара.
2. Закрепление техники приема двумя руками снизу в падении.

3. Развитие прыжковых качеств.

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

1. Обучение технике нападающего удара с переводом.
2. Закрепление техники нападающего удара.
3. Развитие прыжковых качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

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

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке.

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

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

**Занятие 1 (4 часа).**

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

**Занятие 2 (4 часа).**

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

**Занятие 3 (4 часа).**

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

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

**Занятие 4 (4 часа).**

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

### **Занятие 5 (4 часа).**

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

### **Занятие 6 (2 часа).**

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

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

#### **Занятие 7 (4 часа).**

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

#### **Занятие 8 (4 часа)**

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

#### **Занятие 9 (4 часа).**

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

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

#### **Занятие 10 (2 часа).**

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

#### **Занятие 11 (2 часа)**

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

#### **Занятие 12 (4 часа).**

1. Обучение технике метания мяча (гранаты) с полного разбега;



2. Совершенствование техники разбега и отведения мяча (гранаты);
3. Совершенствование техники метания;
4. Развитие скорости.

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

**Занятие 13 (4 часа).**

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

**Занятие 14 (2 часа).**

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

**Занятие 15 (4 часа).**

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

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

**Занятие 16 (2 часа).**

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

**Занятие 17 (2 часа).**

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

**Занятие 18 (2 часа).**

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

**Занятие 19 (2 часа).**

1. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием;

2. Совершенствование технике отталкивания;
3. Развитие координационные способности.

**Занятие 20 (2 часа).**

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

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

**Занятие 21 (2 часа).**

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

**Занятие 22 (2 часа).**

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

**Занятие 23 (2 часа).**

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

**Занятие 24 (2 часа).**

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

**Занятие 25 (2 часа).**

1. Прием зачетных нормативов.

**Раздел 3 «Баскетбол» (72 часа)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие силовой выносливости

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

1. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу

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

3. Развитие быстроты реакции

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

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие прыгучести.

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

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

2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу

3. Развитие общей выносливости

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

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

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола

3. Развитие силы мышц ног

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

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

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие координации движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Прием зачётных нормативов

**Раздел 4 «Плавание» (72 часа)**

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

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

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

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

**Занятие 3. (2 часа)**

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

**Занятие 4. (2 часа)**

1. Обучение технике использования опорного гребка для выполнения

- вдохов и выдохов на глубокой воде
2. Совершенствование техники передвижения с помощью опорного гребка;
  3. Развитие скорости.

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

**Занятие 5. (2 часа)**

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

**Занятие 6. (2 часа)**

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

**Занятие 7. (2 часа)**

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

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

**Занятие 8. (2 часа)**

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

**Занятие 9. (2 часа)**

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

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

**Занятие 10. (2 часа)**

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

**Занятие 11. (2 часа)**

1. Обучение технике «закрытый поворот» в воде

2. Совершенствование техники «открытый поворот» в воде
3. Развитие скорости

**Занятие 12. (2 часа)**

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

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

**Занятие 13. (2 часа)**

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

**Занятие 14. (2 часа)**

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

**Занятие 15. (2 часа)**

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

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

**Занятие 16. (2 часа)**

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

**Занятие 17. (2 часа)**

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

**Занятие 18. (2 часа)**

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

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

**Занятие 19. (2 часа)**

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

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

**Занятие 20. (2 часа)**

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

**Занятие 21. (2 часа)**

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

**Занятие 22. (2 часа)**

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

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

**Занятие 23. (2 часа)**

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

**Занятие 24. (2 часа)**

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

**Занятие 25. (2 часа)**

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

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

**Занятие 26. (2 часа)**

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

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

**Занятие 27. (2 часа)**

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

**Занятие 28. (2 часа)**

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

**Занятие 29. (2 часа)**

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

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

**Занятие 30. (2 часа)**

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

**Занятие 31. (2 часа)**

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

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

**Занятие 32. (2 часа)**

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

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

**Занятие 33. (2 часа)**

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

**Занятие 34. (2 часа)**

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

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

**Занятие 35. (2 часа)**

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

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

**Занятие 36. (2 часа)**

1. Прием зачетных нормативов.

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

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

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

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

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

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

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

**Занятие 4. Подставка: (4 часа):**

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

**Занятие 5. Срезка (4 часа):**

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

**Занятие 6. Накат (4 часа):**

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

**Занятие 7. Подрезка (4 часа):**

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

**Занятие 8. Поддача (4 часа):**

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

**Занятие 9. Прием подачи (4 часа):**

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

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

1. Обучение одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений.

2. Совершенствование техники приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и точка.
3. Развитие скоростных качеств.

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

1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

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

1. Прием зачетных нормативов.

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

Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена

### **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     | 2,3,4,5,6 семестр                                | УК-7                                  | Знает   | ПР-1 тест   | Тестирование по ОФП и СТП |
|       |  |                                       | Умеет   | Сдача практических нормативов                             |                           |
|       |  |                                       | Владеет | Участие в соревнованиях.<br>Сдача практических нормативов |                           |

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

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

#### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гу-



манитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/8625>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика. Энциклопедия в 2-х томах. Т.1. А-Н [Электронный ресурс]: / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Shteinbakh. - Электронные данные - М. : Человек, 2012. - 706 страниц - Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60510](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60510)

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

4. Питер Дж Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]:. - Электронные данные - М. : Человек, 2013. - 192 страниц - Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60612](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60612)

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

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

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

### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

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

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

4. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. :

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

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

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

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

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

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,

10. Доступ к расписанию [https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/the-schedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/) ;

11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

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

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

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.

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

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, с помощью теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; техники основных двигательных действий; принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете.

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 студентами пяти контрольных тестов, включая два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2,3,4,5,6).

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

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

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

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).

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.

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 образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

---

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»  
направления подготовки 15.03.06 Мехатроника и робототехника  
профиль «Мехатроника и робототехника»  
Форма подготовки очная**

**Владивосток  
2021**

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

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций       | Код и наименование универсальной компетенции выпускник  | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции  |
|---|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>УК-7.1. Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями</p> |

**Перечень оценочных средств**

| № п/п | Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины | Коды и этапы формирования компетенций |         | Оценочные средства - наименование |                           |
|-------|--|---------------------------------------|---------|-----------------------------------|---------------------------|
|       |  |                                       |         | текущий контроль                  | промежуточная аттестация  |
| 1     | 2,3,4,5,6 семестр                                | УК-7                                  | Знает   | ПР-1 тест                         | Тестирование по ОФП и СТП |
|       |  |                                       | Умеет   | Сдача практических нормативов     |                           |
|       |  |                                       | Владеет | Участие в соревновани-            |                           |

|  |  |  |  |                               |  |
|--|--|--|--|-------------------------------|--|
|  |  |  |  | ях                            |  |
|  |  |  |  | Сдача практических нормативов |  |

### Шкала измерения уровня сформированности компетенций

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

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

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета во 2,3,4,5,6 семестрах.

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

### Тесты по общей физической подготовленности студентов

Таблица 1

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

## ВОЛЕЙБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

| Тесты   | Оценка в баллах |    |    |    |    |
|---|-----------------|----|----|----|----|
|   | 5               | 4  | 3  | 2  | 1  |
| <i>Юноши</i>  |                 |    |    |    |    |
| 1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач) | 50              | 45 | 40 | 35 | 25 |
| 2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)                            | 30              | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)                                    | 20              | 18 | 15 | 12 | 10 |



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

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

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 3

| Тесты на быстроту, силу и выносливость | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|--|-----------------|------|------|------|------|
|  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Юноши                                  |                 |      |      |      |      |
| 1. Бег 100 м                           | 13,7            | 14,2 | 14,7 | 15,3 | 15,9 |
| 2. Бег 1000 м                          | 3.40            | 3.50 | 4.00 | 4.15 | 4.30 |

|   |       |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3. Бег 3000 м   | 12.00 | 12.35 | 13.20 | 14.10 | 15.10 |
| 4. Подтягивание   | 15    | 12    | 9     | 6     | 3     |
| 5. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине)            | 10    | 8     | 6     | 4     | 2     |
| <i>Девушки</i>  |       |       |       |       |       |
| 1. Бег 100 м  | 15,7  | 16,4  | 17,0  | 17,5  | 18,0  |
| 2. Бег 1000 м   | 4.40  | 4.45  | 5.00  | 5.25  | 5.50  |
| 3. Бег 2000 м   | 10.00 | 10.50 | 11.30 | 12.20 | 13.10 |
| 4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине) | 50    | 40    | 30    | 25    | 20    |

## БАСКЕТБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 4

| Тесты   | Оценка в баллах |       |                |       |                |
|---|-----------------|-------|----------------|-------|----------------|
|   | 5               | 4     | 3              | 2     | 1              |
| <i>Юноши</i>  |                 |       |                |       |                |
| 1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)                                    | 40              | 35    | 30             | 25    | 20             |
| 2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))  | 9 пл.<br>+ 20 м | 9 пл. | 8 пл.<br>+10 м | 7 пл. | 6 пл.<br>+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   | 60              | 55    | 50             | 45    | 35             |

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

## ПЛАВАНИЕ

### Тесты специально-технической подготовленности

*Юноши*

Таблица 5

| №  | Тесты   | Оценка, балл |      |      |
|----|---|--------------|------|------|
|    |   | «3»          | «4»  | «5»  |
| 1. | Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.) | 1.50         | 1.40 | 1.30 |
| 2. | Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.) | 1.40         | 1.30 | 1.20 |

|    |  |      |      |      |
|----|--|------|------|------|
| 3. | Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.) | 2.00 | 1.50 | 1.40 |
| 4. | Нырание в длину (м)                        | 9    | 12   | 15   |
| 5. | Нырание в глубину (м)                      | 2    | 2,5  | 3    |
| 6. | Транспортировка «утопающего» (м)           | 15   | 20   | 25   |

*Девушки*

| №  | Тесты   | Оценка, балл |      |      |
|----|---|--------------|------|------|
|    |   | «3»          | «4»  | «5»  |
| 1. | Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.) | 1.30         | 1.20 | 1.10 |
| 2. | Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.) | 1.10         | 1.00 | 0.50 |
| 3. | Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)          | 1.40         | 1.30 | 1.20 |
| 4. | Нырание в длину (м)                                 | 9            | 12   | 15   |
| 5. | Нырание в глубину (м)                               | 2            | 2,5  | 3    |

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 6

| Тесты   | Оценка в баллах |      |      |      |      |
|---|-----------------|------|------|------|------|
|   | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <i>Юноши</i>  |                 |      |      |      |      |
| 1. Дальность отскока мяча, м  | 7,50            | 7,30 | 6,90 | 6,70 | 6,55 |
| 2. Бег вокруг стола, сек  | 15,6            | 16,2 | 16,8 | 17,4 | 18,0 |
| 3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) | 38              | 35   | 32   | 28   | 25   |
| удары<br>ошибки   | 0               | 1    | 2    | 3    | 4    |
| 4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз) | 35              | 30   | 28   | 26   | 24   |
| удары<br>ошибки   | 5               | 7    | 9    | 11   | 13   |
| 5. Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз) удары ошибки   | 35              | 30   | 28   | 26   | 24   |
|   | 0               | 1    | 2    | 3    | 4    |

|  |      |      |      |      |      |
|--|------|------|------|------|------|
| 6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз)  | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |
| справа   | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    |
| слева  |      |      |      |      |      |
| 7. Выполнение подач на точность в две зоны (по 5 подач). Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии (кол-во раз) | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 8. Игра о стенку в мишень 50x50 см, расстояние до стенки 5.5 м, из 10 ударов, (кол-во раз)                                 | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |
| 9. Набивание мяча на ракетке (кол-во раз)  | 50   | 40   | 30   | 20   | 10   |
| 10. Подача в мишень 1,5x1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |
| <i>Девушки</i>   |      |      |      |      |      |
| 1. Дальность отскока мяча, м   | 7,00 | 6,80 | 6,60 | 6,40 | 6,20 |
| 2. Бег вокруг стола, сек   | 17,5 | 17,8 | 18,6 | 19,3 | 20,0 |
| 3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)                                      | 38   | 35   | 30   | 25   | 22   |
| удары  | 0    | 1    | 2    | 3    | 4    |
| ошибки   |      |      |      |      |      |
| 4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)                                      | 35   | 30   | 26   | 24   | 22   |
| удары  | 5    | 7    | 9    | 12   | 14   |
| ошибки   |      |      |      |      |      |
| 5. . Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз)   | 35   | 30   | 26   | 24   | 22   |
| удары  | 0    | 1    | 2    | 3    | 4    |
| ошибки   |      |      |      |      |      |
| 6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз)  | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |
| справа   | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    |
| слева  |      |      |      |      |      |
| 7. Выполнение подач на точность в две зоны (по 5 подач) .Короткая 45см от сетки, длинная 15см от задней линии (кол-во раз) | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |

|  |    |    |    |    |    |
|--|----|----|----|----|----|
| 8. Игра о стенку в мишень 50x50 см, расстояние до стенки 5.5 м, из 10 ударов, (кол-во раз) | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  |
| 9. Набивание мяча на ракетке (кол-во раз)  | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 10. Подача в мишень 1,5x1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)                                   | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  |

### Текущая аттестация студентов.

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

Объектами оценивания выступают:

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

### Тестовые задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. Физические качества это:

- 1) индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека;
- 2) врожденные (унаследованные генетические) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (максимально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- 3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- 4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные способности это:

- 1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- 2) физические качества, присущие человеку;
- 3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- 4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

- 1) психодинамические задатки;
- 2) физические качества;
- 3) двигательные умения;
- 4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- 1) тестами (контрольными упражнениями);
- 2) индивидуальными спортивными результатами;
- 3) разрядными нормативами ЕСК;
- 4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

5. Сила – это:

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

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

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

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Абсолютная сила это:

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

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

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

7. Относительная сила это:

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

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

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

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

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

1) 10-11 лет;

2) 11-12 лет;

3) от 13-14 до 17-18 лет;



4) от 17-18 до 18-20 лет.

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

- 1) 10-11 лет;
- 2) 11-12 до 15-16 лет;
- 3) от 15-16 до 17-18 лет;
- 4) 18-19 лет.

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

- 1) дошкольном, особенно у детей 5-6 лет;
- 2) младшем школьном, особенно у детей от 9 до 11 лет;
- 3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет;
- 4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

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

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) объем силовой нагрузки.

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

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

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

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

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

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

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

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

16. Мерилем выносливости является:

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

17. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

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

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

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

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

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

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

- 1) 140—150 уд/мин;
- 2) 120—130 уд/мин;

3) 90—110 уд/мин;

4) 75—80 уд/мин.

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

1) полным (ординарным);

2) суперкомпенсаторным;

3) активным;

4) строго регламентированным.

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

1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);

2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;

3) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;

4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1) эластичностью;

2) стретчингом;

3) гибкостью;

4) растяжкой.

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

1) активной гибкостью;

2) специальной гибкостью;

3) подвижностью в суставах;

4) динамической гибкостью.

25. Под пассивной гибкостью понимают:

1) гибкость, проявляемую в статических позах;

2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);

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

4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

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

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

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

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

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

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

29. Что такое «стретчинг»?

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

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

- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

30. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

31. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

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

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

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

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

32. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

- 1) амплитудой движений;
- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;
- 4) индексом гибкости.

33. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры, тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

34. Физические упражнения это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, формирования и организованные по его законам закономерности;
- 4) виды двигательных действий направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

35. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

36. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

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

2)частоту движений в единицу времени;

3)взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4)точность двигательного действия и его конечный результат.

37. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1)их формой;

2)их содержанием;

3)темпом движения;

4)длительностью их выполнения.

38. Под методами физического воспитания понимается:

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

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

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

4)способы применения физических упражнений.

39. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1)словесные методы и методы наглядного воздействия;

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

3)методы срочной информации;

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

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

1) метод сопряженного воздействия;

2) игровой метод;

3) метод переменного-непрерывного упражнения;

4) круговой метод.

41. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

42. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается ВТО, что:

1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

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

1) разучивается в условиях требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);

4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

### **Критерии оценки тестового задания**

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

#### **Тесты по общей физической подготовленности студентов**

Таблица 1

| Тесты на быстроту, силу и выносливость | Оценка в баллах |     |     |     |     |
|--|-----------------|-----|-----|-----|-----|
|  | 5               | 4   | 3   | 2   | 1   |
| <b><i>Юноши</i></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 |

### Критерии оценивания участия студентов в практических занятиях

| Критерий | Максимальное количество баллов |
|----------|--------------------------------|
|----------|--------------------------------|



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

5 баллов – оценка «отлично»

4 балла – оценка «хорошо»

3 балла – оценка «удовлетворительно»

0-2 балла – оценка «неудовлетворительно»