



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ШКОЛА)**

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ОП

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

(название кафедры)

Ю.М. Горбенко

(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)

« 19 » июня 2019 г.

Н.В. Силин

(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)

« 19 » июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки – 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

профиль «Электроэнергетические системы и сети»

**Форма подготовки (очная)**

курс 1, 2, 3 \_\_\_ семестр 2, 3, 4, 5, 6

лекции \_\_\_ час.

практические занятия 328 \_\_\_ час.

лабораторные работы \_\_\_ час.

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)

курсовая работа / курсовой проект \_\_\_ семестр

зачет 2.3.4.5.6 \_\_\_ семестр

экзамен \_\_\_ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, принятого решением Ученого совета ДВФУ, протокол № 06-15 от 04.06.2015, и утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 № 12-13-1282

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания циклических видов спорта, протокол № 10 от 14 июня 2019 г.

Заведующая (ий) кафедрой к.п.н. Т.М. Дьяконова

Составитель (ли): к.п.н. Т.М. Дьяконова, доцент И.В. Шайдарова, ст. преподаватель О.А. Бербенец

**Владивосток  
2019**

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

Пересмотрена и утверждена на заседании УС Школы  
\_\_\_\_\_ « 24 » июня 2021 г. (протокол № 13 )

Пересмотрена и утверждена на заседании УС  
ДВФУ \_\_\_\_\_ « 15 » июля 2021 г. (протокол № 08-21 )

Пересмотрена и утверждена на заседании УС  
Школы \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. (протокол  
№ \_\_\_\_)

Пересмотрена и утверждена на заседании УС  
ДВФУ \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_)

## АННОТАЦИЯ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана для студентов, обучающихся по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», профиль «Электроэнергетические системы и сети» и входит в часть дисциплин учебного плана, формируемых участниками образовательных отношений (Б1.В.01).

Учебным планом предусмотрена самостоятельная работа студентов (328 часов, в том числе 4 часа на зачет). Дисциплина реализуется на 1-3 курсах. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» логически связана с дисциплинами «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

### **Цель дисциплины:**

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

### **Задачи:**

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.

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

Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Универсальные компетенции выпускников

Задача профессиональной деятельности	Объекты или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ иных требований, предъявляемых к выпускникам)
Категория УК: самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)				
Обеспечение безопасной, надежной и экономичной эксплуатации энергооборудования, расчет показателей функционирования, ведение	Электроэнергетика (в сфере электроэнергетики и электротехники)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1. Способность выбора здоровьесберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма	20.030 20.031 20.032

режимов, выполнение диспетчерского графика нагрузки, бесперебойное энергоснабжение потребителей, поддержание нормативного качества отпускаемой энергии.		профессиональной деятельности	УК-7.2 Способность выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	
---	--	-------------------------------	--	--

Таблица 2 – Индикаторы достижения универсальных компетенций выпускников

<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)</b>
УК-7.1. Способность выбора здоровье-сберегающих технологий с учётом физиологических особенностей организма.	Знает значение роли 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 учётом условий будущей профессиональной деятельности
	Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре
	Владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.
УК-7.2. Способность выбора методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности.	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности
	Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом
	Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков

Для формирования вышеуказанной компетенции в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» применяются практические занятия.

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

*Лекционные занятия не предусмотрены.*

## **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 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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 техники метания мяча (гранаты) с полного разбега;
2. Совершенствование техники разбега и отведения мяча (гранаты);
3. Совершенствование техники метания;
4. Развитие скорости.

#### **Тема 5. 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 6. 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 техники 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 7. 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» ( 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 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 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)**

**Раздел 4 «Плавание» (72 часа)**

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

**Занятие 1. (2 часа)**

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

**Тема 2. Техника и методика обучения опорного гребка. (6 часов)**

**Занятие 2. (2 часа)**

1. Обучение удержанию тела на поверхности воды в горизонтальном и вертикальном положении;
2. Совершенствование статических и динамических упражнений по

освоению с водой

3. Развитие координационных способностей;

### **Занятие 3. (2 часа)**

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

### **Занятие 4. (2 часа)**

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

## **Тема 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 8. Техника и методика совершенствования техники способа плавания «кроль на спине». (4 часа)**

#### **Занятие 19. (2 часа)**

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

#### **Тема 9. 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 «басс» в целом
4. Развитие скоростной выносливости

## **Тема 10. Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «басс». (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 «басс»
2. Закрепление техники старта с тумбочки
3. Развитие общей выносливости

### **Занятие 25. (2 часа)**

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

**Тема 11. 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 12. 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 13. 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 14. 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 15. Техника и методика обучения способу плавания «на боку». (4 часа)**

**Занятие 33. (2 часа)**

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

**Занятие 34. (2 часа)**

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

**Тема 16. 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 17. 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):**

4. Обучение технике захвата ракетки и исходных положений.
5. Обучение технике захвата ракетки исходных положений.
6. Развитие координации.

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

4. Обучение технике правосторонних, левосторонних и нейтральной (основной) стойкам.
5. Совершенствование техники захвата ракетки исходных положений.
6. Развитие гибкости.

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

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

### **Занятие 4. Подставка: (4 часа):**

4. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.
5. Совершенствование выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой.
6. Развитие игровой ловкости.

### **Занятие 5. Срезка (4 часа):**

4. Обучение технике быстрой и медленной срезке.

5. Совершенствование техники подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара.
6. Развитие специальной выносливости.

**Занятие 6. Накат (4 часа):**

4. Обучение технике наката по мячам с нижним вращением и с боковой позиции.
5. Совершенствование техники быстрой и медленной срезке.
6. Развитие выносливости.

**Занятие 7. Подрезка (4 часа):**

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

**Занятие 8. Подача (4 часа):**

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

**Занятие 9. Прием подачи (4 часа):**

4. Обучение технике приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и точка.

5. Совершенствование техники приема подач толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх
6. Развитие скоростных качеств.

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

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

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

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

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

Прием зачетных нормативов.

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

*Самостоятельная работа не предусмотрена*

### **IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

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. 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>

2. 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>

3. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика. Энциклопедия в 2-х т. Том 1. А-Н [Электронный ресурс] : / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. — Электрон. дан. — М. : Человек, 2012. — 706 с. — Режим доступа:  
[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60510](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60510)

4. 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>

5. 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>.

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

7. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом./ Петрова Н.Л., Баранов В.А.// – М.: Человек, 2013. – 148 с., ил. - Режим доступа:  
<http://e.lanbook.com/view/book/60519/page143>

8. 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. Железняк, 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>

9. 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 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/>

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

3. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. Режим доступа <http://fizkultura.ru/books/basketball/6>

4. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 215 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60556](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556)

5. Волейбол в школе: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1989.- 128 с. <http://fizkultura.ru/books/volleyball/6>

6. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с. <http://fizkultura.ru/books/volleyball/5>

7. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические



рекомендации. метод.пособ. / Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с. Режим доступа <http://shkola-savina.ru/images/metodica/36.pdf>

8. 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>

### **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 «Прикладная физическая культура».

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

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

В процессе прохождения курса физического воспитания каждый студент обязан:

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

С целью контроля 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. 2,3,4,5,6).

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.

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура» в наличии есть игровой зал в корпусе S1 и игровые площадки в корпусе S, 4 открытые баскетбольные площадки, спортивный стадион для проведения занятий по легкой атлетике.

Плавательный бассейн, необходимый для проведения практических занятий отвечающий действующим санитарным нормам и принадлежащие вузу. Так же имеются баскетбольные, волейбольные и набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ШКОЛА)**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**Направление подготовки – 13.03.02 «Электроэнергетика и  
электротехника»**

**профиль «Электроэнергетические системы и сети»**

**Форма подготовки (очная)**

**Владивосток**

**2019**

*Самостоятельная работа по дисциплине «Прикладная физическая культура» не предусмотрена.*



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ШКОЛА)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки – 13.03.02 «Электроэнергетика и  
электротехника»

профиль «Электроэнергетические системы и сети»

**Форма подготовки (очная)**

Владивосток

2019

№ 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-7.1	Знает значение роли 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 учётом условий будущей профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Тестирование по ОФП и СТП	
			Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре			использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
			Владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности.			средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной 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

## ВОЛЕЙБОЛ

### Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
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 не 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
<b>Девушки</b>					
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 не 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
<b>Юноши</b>					
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
<b>Девушки</b>					
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
<b>Юноши</b>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл. + 20 м	9 пл.	8 пл. + 10 м	7 пл.	6 пл. + 10 м
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	25,2	26,0	27,5	29,0	31,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атаккой кольца, 3 стойки (с)	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0

5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	17,0	17,3	17,5	18,0	19,0
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см x 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	6	5	4	3	2
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	60	55	50	45	35
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
<b>Девушки</b>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл.	8 пл. + 10 м	7 пл. + 20 м	6 пл. + 20 м	6 пл.
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	27,3	28,2	29,2	31,5	32,5
4. Скоростная техника ведения мяча с 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
<b>Юноши</b>					
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)					
удары	38	35	32	28	25
ошибки	0	1	2	3	4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	28	26	24
ошибки	5	7	9	11	13
5. Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	28	26	24
ошибки	0	1	2	3	4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз)					
справа	10	9	8	7	6
слева	8	7	6	5	4
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
<b>Девушки</b>					
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)					
удары	38	35	30	25	22
ошибки	0	1	2	3	4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	26	24	22
ошибки	5	7	9	12	14
5. . Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во раз)					
удары	35	30	26	24	22
ошибки	0	1	2	3	4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во раз)					
справа	10	9	8	7	6
слева	8	7	6	5	4
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 50х50 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 1,5х1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)					
	10	9	8	7	6

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

**Текущая аттестация студентов.**

Текущая аттестация по дисциплине «Прикладная 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.

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

С целью контроля над изменением специально-технической подготовленности во 2,3,4,5,6 семестрах 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 во 2,3,4,5,6 семестрах.

### **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.

