



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП

Уварова Т. Э.

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента
физического воспитания

Г.В. Сафонова
27.12.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Специальность 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

специализация «Строительство гидротехнических сооружений повышенной ответственности»

Форма подготовки очная

курс 1, семестр 1

лекции 2 час.

практические занятия 68 час.

лабораторные работы 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 70 час.

в том числе с использованием МАО лек. 0/пр. 0/лаб. 0 час.

самостоятельная работа 2 час.

контрольные работы не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 1 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки **08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2017 г. № 483.

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физического воспитания, протокол № 7 от 26.12.2018 г.

Директор департамента к.п.н., доц. Г.В. Сафонова

Составитель к.п.н., доц. Г.В. Сафонова

Владивосток
2018

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель - формирование компетенции в области физической культуры и спорта, 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:

- укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;

- повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

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

Дисциплина относится к блоку Б1.О обязательной части учебного плана.

Универсальные компетенции и индикаторы их достижения.

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.3 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития,

	коррекции здоровья и восстановления работоспособности
--	---

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания (2 час.)

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, культура сексуального поведения, критерии эффективности использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции

физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (68 час.)

Занятие 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину (2 час.)

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

Занятие 2. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок) (2 час.)

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

Занятие 3. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок) (2 час.)

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

Занятие 4. 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. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход) (2 час.)

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)

2. Совершенствование сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом

3. Развитие специальной выносливости

Занятие 6. Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход) (2 час.)

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

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Занятие 7. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (2 час.)

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

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

3. Развитие прыжковой выносливости

Занятие 8. Закрепление техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (2 час.)

1. Закрепление техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 9. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача) (2 час.)

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

Занятие 10. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача) (2 час.)

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

Занятие 11. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок) (2 час.)

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

Занятие 12. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок) (2 час.)

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

Занятие 13. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу (2 час.)

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

3. Развитие быстроты реакции

Занятие 14. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу (2 час.)

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

Занятие 15. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника (2 час.)

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу
3. Развитие общей выносливости

Занятие 16. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника (2 час.)

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц ног

Занятие 17. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника (2 час.)

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника
2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие координации движений.

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Развитие силовой выносливости

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

1. Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие координации

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Занятие 30. Обучение системе нападения через центрального игрока (2 час.)

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

Занятие 31. Закрепление системы нападения через центрального игрока (2 час.)

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

Занятие 32. Совершенствование системы нападения через центрального игрока (2 час.)

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

Занятие 33. Обучение системе нападения без центрального игрока (2 час.)

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

Занятие 34. Прием зачётных нормативов»(2 час.)

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	1 семестр	УК-7	Знает как происходит развитие координации движений. Имеет навыки (начального уровня) игры по упрощенным правилам баскетбола	УО-1 Собеседование ПР-1 тест	тест в форме ОФП тест в форме СТП
				Сдача практических нормативов	
				Участие в соревнованиях Сдача практических нормативов	

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, 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.

При проведении текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении текущей и промежуточной итоговой аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

- форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

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

2. 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. <http://www.iprbookshop.ru/11361>.

3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Чертов Н.В. Электрон. текстовые данные. Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. 118 с. <http://www.iprbookshop.ru/47180> .

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.—

Электрон. текстовые данные. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 431 с.
<http://www.iprbookshop.ru/15491>

2. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под ред. С.В. Чернова. М.: «Физическая культура», 2009. 256 с. <http://e.lanbook.com/view/book/9160/page4/>

3. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В. Электрон. текстовые данные. М.: Советский спорт, 2009. 168 с.
<http://www.iprbookshop.ru/9873>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза РФ
<http://www.studsport.ru/>

Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
<http://www.fisu.net/>

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/index.php>

Федеральная университетская компьютерная сеть России <http://www.runnet.ru/>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://window.edu.ru/>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/defaultx.asp?>

Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>

Электронная библиотека "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации
<http://docs.cntd.ru/>

МЭБС АСВ - межвузовская электронно-библиотечная система Ассоциации строительных вузов, созданная на базе ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

IPRbooks – это полнотекстовая лицензионная электронная библиотека, которая содержит учебную, научную и практическую литературу свыше 100000 публикаций.

Библиокомплектатор – платформа для точечного подбора изданий и коллекций и дальнейшей работы с ними в полнотекстовом режиме.

ВКР-ВУЗ.РФ - платформа для хранения и проверки работ обучающихся на плагиат, создание и ведения электронного портфолио, интеграции работ и портфолио в электронно-образовательную среду ДВФУ.

Научная библиотека ДВФУ <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Место расположения компьютерной техники, на котором установлено программное обеспечение, количество рабочих мест	Перечень программного обеспечения
Компьютерный класс кафедры гидротехники. теории зданий и сооружений ауд. Е708, 19 рабочих мест	Microsoft Office Professional Plus 2016 – офисный пакет, включающий программное обеспечение для работы с различными типами документов (текстами, электронными таблицами, базами данных и др.); 7Zip 9.20 - свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных; ABBYY FineReader 11 - программа для оптического распознавания символов; Adobe Acrobat XI Pro – пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF; AutoCAD Electrical 2015 Language Pack – English - трёхмерная система автоматизированного проектирования и черчения; Revit Architecture – система для работы с чертежами; SCAD Office – система для расчёта строительных конструкций MS Project- автоматизированная система для календарных планов строительства объектов Альт-инвест пакет прикладных программ по оценке эффективности инвестиционных проектов Гранд смета - программный комплекс для расчета сметной стоимости строительства
Компьютерный класс кафедры гидротехники. теории зданий и сооружений ауд. Е709, 25 рабочих мест	Microsoft Office Professional Plus 2016 – офисный пакет, включающий программное обеспечение для работы с различными типами документов (текстами, электронными таблицами, базами данных и др.); 7Zip 9.20 - свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных; ABBYY FineReader 11 - программа для оптического распознавания символов;

	<p>Adobe Acrobat XI Pro – пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF;</p> <p>AutoCAD Electrical 2015 Language Pack – English - трёхмерная система автоматизированного проектирования и черчения;</p> <p>Revit Architecture – система для работы с чертежами</p> <p>SCAD Office – система для расчёта строительных конструкций</p> <p>MS Project- автоматизированная система для календарных планов строительства объектов</p> <p>Альт-инвест пакет прикладных программ по оценке эффективности инвестиционных проектов</p> <p>Гранд смета - программный комплекс для расчета сметной стоимости строительства</p>
<p>Компьютерный класс кафедры гидротехники, теории зданий и сооружений, ауд. L353, 25 рабочих мест</p>	<p>Microsoft Office Professional – офисный пакет, включающий ПО для работы с различными типами документов;</p> <p>Adobe Acrobat XI Pro – пакет программ для публикаций в формате PDF;</p> <p>Anchored structures – пакет расчета плавучих сооружений и моделирования якорных системы удержания при воздействии волновых и ледовых нагрузок.</p> <p>ANSYS – пакет МКЭ для решения стационарных и нестационарных пространственных задач механики деформируемого твёрдого тела, механики жидкости и газа, теплопередачи и теплообмена, электродинамики, акустики;</p> <p>LIRA – пакет МКЭ для расчета конструкций различного назначения;</p> <p>LS DYNA – пакет МКЭ для решения трёхмерных динамических нелинейных задач механики деформируемого твёрдого тела, механики жидкости и газа, теплопереноса;</p> <p>PLAXIS – пакет МКЭ для решения геотехнических задач;</p> <p>SCAD – пакет МКЭ для расчета стальных и железобетонных конструкций;</p> <p>STATYSTICA - пакет для статистического анализа, реализующий функции анализа данных, управления данных, добычи данных, визуализации данных;</p> <p>Autodesk REVIT – программный комплекс для автоматизированного проектирования, реализующий принцип информационного моделирования зданий.</p> <p>MATLAB R2016a - пакет прикладных программ для программирования решения инженерных задач</p>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

В процессе прохождения дисциплины по «Физической культуре» каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре в установленные сроки;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

С целью контроля результатов освоения учебной дисциплины планируется выполнение студентами пяти контрольных тестов, из них два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2).

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10. Легкоатлетический стадион с футбольным полем; плоскостные спортивные сооружения	Комплект ворот для игры в футбол, площадки для игры в волейбол – 4 шт.; стойки волейбольные (комплект + защита) – 4 шт. площадки для игры в баскетбол – 4 шт.; стойки баскетбольные – 8 шт., площадки для игры в теннис – 4 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10. корпус S, Большой универсальный зал	В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 30 шт.
	Б/б площадка – (б/б стойки – 1 комплект), мячи баскетбольные – 30 шт.
	Ф/б площадка – ворота для игры в минифутбол и гандбол – 2 комплекта, мячи футбольные – 20 шт.
	Площадка для игры в бадминтон – оборудование для игры в бадминтон – 2 комплекта, ракетки - 25 шт., воланчики – 20 шт. спортивные скамейки – 10 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S, 359	Зал спортивной борьбы - ковер борцовский – 1 комплект; зеркала, спортивные скамейки – 6 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S, 343	Зал аэробики - ковровое покрытие (татами); музыкальный центр – 1 шт.; степы – 20 шт., коврики для йоги – 20 шт., зеркала – 1 комплект; гантели разновесовые – 50 шт., фитболы – 25 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S, бассейн	Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 2 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10. корпус S, 201	Зал настольного тенниса Столы для настольного тенниса – 20 шт., комплект сеток – 20 шт., ракетки – 50 шт., шарики – 100 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S, балкон	Ковер для борьбы самбо - 1 комплект., Столы для настольного тенниса – 8 шт.; комплект сеток – 8 шт., ракетки – 16 шт., шарики 20 шт. Гантели разновесовые – 50 шт., набивные мячи разновесовые – 25 шт., скакалки – 50 шт., гири разновесовые – 10 шт., мат профессиональный – 30 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S1, 105	Игровой зал Комплект для игры в баскетбол – 1 шт. (стойки баскетбольные с комплектом защиты), баскетбольные мячи – 25 шт.

	Комплект для игры в волейбол (стойки волейбольные, сетка) – 1 шт., волейбольные мячи – 25 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S1, 104	Тренажерный зал Специализированные тренажеры: Тренажер Жим вверх – 1 шт. Тренажер Разгибание ног сидя – 1 шт. Тренажер Баттерфляй - 1 шт. Тренажер для горизонтального разгибания спины – 1 шт. Тяга горизонтальная нижняя – 1 шт. Гиперэкстензия – 1 шт. Дорожка беговая – 1 шт. Жим икрами сидя – 1 шт.; Гантели (2 кг) -1 шт. Гантели (3 кг)- 1 шт. Гантели 4 кг) -1 шт. Гантели (6 кг) -1 шт. Гантели (7 кг) -1 шт. Гантели (8 кг) -1 шт. Гантели (9 кг) -1 шт. Гантели (10 кг) -1 шт. Гриф - 3 шт. Диск обрезиненный 1,5 кг – 6 шт. Диск обрезиненный 2,5 кг – 9 шт. Диск обрезиненный 5 кг – 10 шт. Диск обрезиненный 10 кг – 11 шт. Диск обрезиненный 15 кг – 13 шт. Диск обрезиненный 20 кг – 11 шт. Диск обрезиненный 25 кг – 6 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S1, 103	Зал аэробики - ковровое покрытие (татами); музыкальный центр – 1 шт.; степы – 20 шт., коврики для йоги – 20 шт., зеркала – 1 комплект; гантели разновесовые – 50 шт., фитболы – 25 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S2, 105	Зал спортивной борьбы - ковер борцовский – 1 комплект; зеркала, спортивные скамейки – 6 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S2, 104	Тренажерный зал Специализированные тренажеры: Тренажер Жим вверх – 1 шт. Тренажер Разгибание ног сидя – 1 шт. Тренажер Баттерфляй - 1 шт. Тренажер для горизонтального разгибания спины – 1 шт. Тяга горизонтальная нижняя – 1 шт. Гиперэкстензия – 1 шт. Дорожка беговая – 1 шт. Жим икрами сидя – 1 шт.; Гантели (2 кг) -3 шт. Гантели (3 кг)- 1 шт. Гантели 4 кг) -1 шт. Гантели (5 кг) -1 шт. Гантели (6 кг) -2 шт. Гантели (7 кг) -1 шт. Гантели (8 кг) -1 шт. Гантели (9 кг) -1 шт. Гантели (10 кг) -1 шт. Гриф -2 шт. Диск обрезиненный 1,5 кг – 7 шт.

	<p>Диск обрезиненный 2,5 кг – 10 шт. Диск обрезиненный 5 кг – 10 шт. Диск обрезиненный 10 кг – 15 шт. Диск обрезиненный 15 кг – 10 шт. Диск обрезиненный 20 кг – 12 шт. Диск обрезиненный 25 кг – 10 шт.</p>
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10. корпус 7.1, 4 блок, 26	Зал аэробики - ковровое покрытие (татами); музыкальный центр – 1 шт.; степы – 20 шт., коврики для йоги – 20 шт., зеркала – 1 комплект; гантели разновесовые – 50 шт., фитболы – 25 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10. корпус 7.1, 4 блок, 23	Зал аэробики - ковровое покрытие (татами); музыкальный центр – 1 шт.; степы – 20 шт., коврики для йоги – 20 шт., зеркала – 1 комплект; гантели разновесовые – 50 шт., фитболы – 25 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S1, бассейн	Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 1 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., корпус S2, бассейн	Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 1 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, пос. Аякс, 10., гостиничный корпус №1, тренажерный зал	<p>Гантели (2 кг) -1 шт. Гантели (3 кг)- 1 шт. Гантели 4 кг) -1 шт. Гантели (5 кг) -1 шт. Гантели (6 кг) -1 шт. Гантели (7 кг) -1 шт. Гантели (8 кг) -1 шт. Гантели (9 кг) -1 шт. Гантели (10 кг) -1 шт. Гриф -3 шт. Диск обрезиненный 1,5 кг – 6 шт. Диск обрезиненный 2,5 кг – 10 шт. Диск обрезиненный 5 кг – 14 шт. Диск обрезиненный 10 кг – 15 шт. Диск обрезиненный 15 кг – 16 шт. Диск обрезиненный 20 кг – 14 шт. Диск обрезиненный 25 кг – 14 шт. Тренажер Жим вверх МВН S7-003 – 1шт. Тренажер Разгибание ног сидя МВН S7-014 – 1 шт. Тренажер Баттерфляй/Задняя дельта МВН S7-002А – 1 шт. Тренажер для горизонтального разгибания спины Barbell МВ 2.16 – 1 шт. Тяга горизонтальная нижняя МВН S7-012А – 1 шт. Велотренажер МНВ М-8808U – 1 шт. Гиперэкстензия Gymmater GM-1631 – 1 шт. Дорожка беговая Gymmater AC1000 – 4 шт. Жим икрами сидя Gymmater GM 1643-1шт. Машина Смита Gymmater GM-1617-1 шт. Машина-Бицепс-МНВ S7-006 - 1 шт. Скамья регулируемая МВН-Н037– 6 шт.</p>

	Стойка для жимов и приседаний МНВ Н-021-1 шт. Турник/Брусья - 1шт.
--	---

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

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 НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)
ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Физическая культура»
Направление подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений
специализация «Строительство гидротехнических сооружений повышенной
ответственности»
Форма подготовки очная

Владивосток
2019

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

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

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

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Приведем рекомендации В. Колесника по лучшему усвоению информации при чтении научной литературы в процессе обучения (сайт Колесник.ру)

1.Оцените (Survey / Skim).

Бегло просмотрите текст, чтобы получить о нем общее представление. Просканируйте взглядом оглавление, введение, заголовки и подзаголовки, начала и концовки глав, выделенные слова. Сформируйте свое мнение о полезности текста. (Если окажется, что он вам не нужен — закончите на этом шаге.)

2. Задайте вопросы (Question).

Это поможет вам лучше понять, чего вы хотите от текста, и хорошо структурировать изучаемую информацию на следующих шагах. Запишите все вопросы, которые придут вам на ум в связи с этим текстом или обстоятельствами, которые побудили вас к нему обратиться. Возможно, вам понадобится для этого еще раз просмотреть текст. Попробуйте превратить в вопросы заголовки и подзаголовки, используйте вопросы, содержащиеся в тексте, придумайте, какие вопросы по этой теме задал бы член вашей филы. Проясните и сформулируйте для себя цели своего чтения.

3. Прочтите (Read).

Прочтите текст и обратите особое внимание на те его части, которые кажутся вам полезными и отвечающими на сформулированные вами выше вопросы. В процессе чтения делайте заметки, фиксируйте ключевые слова, создавайте ментальные карты, чтобы зафиксировать самую важную для вас информацию.

4. Вспомните (Recall / Recite).

Закончив главу или раздел книги, сформулируйте ключевые моменты, отвечающие на ваши вопросы (либо вслух, либо в письменной форме, но обязательно своими словами) и посмотрите, как с этим согласуется остальная информация. Это поможет лучше понять, запомнить и организовать изучаемый материал.

5. Пересмотрите (Review). Обзор или пересмотр текста может происходить в форме перечитывания, работы со своими заметками, обсуждения изученного материала с другими людьми или пересказа и обобщения понятого.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;

- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)
ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Физическая культура»
Направление подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений
специализация «Строительство гидротехнических сооружений повышенной
ответственности»
Форма подготовки очная

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.3 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

Перечень оценочных средств

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	1 семестр	УК-7	<p>Знает как происходит развитие координации движений.</p> <p>Имеет навыки (начального уровня) игры по упрощенным правилам баскетбола</p>	<p>УО-1 Собеседование ПР-1 тест</p> <p>Сдача практических нормативов</p> <p>Участие в соревнованиях Сдача практических нормативов</p>	<p>тест в форме ОФП тест в форме СТП</p>

Содержание методических рекомендаций, определяющих процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

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.

Зачет предусмотрен по дисциплине в форме сдачи контрольных нормативов.

В процессе освоения дисциплины, посещения практических занятий, спортивных секций, участия в соревнованиях и т.д. студент должен посетить все практические занятия. В случае пропуска занятия по уважительной причине студентом предоставляется документальное подтверждение.

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.

Тесты общефизической подготовленности студентов

Таблица 1

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
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

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

БАСКЕТБОЛ

Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл. + 20 м	9 пл.	8 пл. +10 м	7 пл.	6 пл. +10 м
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	25,2	26,0	27,5	29,0	31,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	17,0	17,3	17,5	18,0	19,0
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см x 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	6	5	4	3	2
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	60	55	50	45	35
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25

Девушки					
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

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

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

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

Вопросы для собеседования

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
4. Методические принципы физического воспитания.

5. Методы физического воспитания.
6. Основы совершенствования физических качеств.
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции физического развития
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Критерии оценивания ответов на вопросы для собеседования

При оценке ответа надо учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Ответ оценивается как «отличный», если студент:

1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Ответ оценивается как «хороший» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого. «Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении сущности вопроса.

Можно считать пороговый уровень недостигнутым, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура»

1. Понятие «Физическая культура» - это:

А) отдельные стороны двигательных способностей человека;

Б) способ восстановления здоровья человека;

В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности посредством применения средств физической культуры;

Г) педагогический процесс, направленный на обучение человека двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

А) утренняя гигиеническая гимнастика;

Б) Спортивные соревнования;

В) учебные занятия;

Г) занятия в спортивных секциях.

3. Основным средством физической культуры являются:

А) спортивное оборудование и инвентарь;

Б) физические упражнения;

В) гигиенические факторы;

Г) оздоровительные силы природы.

3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

А) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;

Б) спортивные результаты и физическая подготовка;

В) уровень сформированности двигательных умений и навыков;

Г) результаты выполнения нормативов и программ.

4. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется:

А) функциональной устойчивостью;

Б) тренированностью;

В) выносливостью.

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

А) выносливость;

Б) сила;

В) быстрота;

Г) ловкость.

6. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

А) отжимания

Б) наклоны

В) прыжки

Г) бег

7. Бег на короткие дистанции развивает:

А) выносливость;

Б) гибкость;

В) быстроту;

Г) силу.

8. Основные задачи общей физической подготовки это:

А) достижение наилучших спортивных результатов;

Б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья.

9. Какие упражнения преимущественно развивают силу?

А) бег на короткие дистанции

Б) подтягивания

В) бег на длинные дистанции

Г) прыжки

10. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

А) бег на короткие дистанции

Б) гиревой спорт

В) толкание ядра

Г) прыжки на батуте

11. Какие из показателей имеют существенное значение при оценке воздействия систематических физических нагрузок на организм человека:

А) рост

Б) вес

В) ЧСС

Г) ЖЕЛ

12. Самоконтроль это:

А) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом

Б) наблюдения занимающихся ФКиС за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма при помощи простых и доступных методов

13. К объективным показателям самоконтроля относятся:

А) самочувствие

Б) настроение

В) желание тренироваться

Г) масса тела

14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

А) сила

Б) гибкость

В) выносливость

Г) ловкость

15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

А) движение стимулирует процессы роста и развития организма

Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность

В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

А) развития физических качеств

Б) «вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день

В) формирования двигательных умений

Г) развития физических качеств

17. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

А) УГГ

Б) тренировочное занятие

В) физкультурную паузу

18. Тренировка в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС, для студентов, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:

А) 90 уд/мин

Б) 100-110 уд/мин

В) 130-150 уд/мин

19. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?

А) бег

Б) упражнения на внимание

В) упражнения на расслабление

Г) упражнение на развитие силы

20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:

А) 10-12 упражнений

Б) 5-6 упражнений

В) 14-15 упражнений

21. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?

А) один раз после общеподготовительной части

Б) в начале и середине основной части

В) каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнениями

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

А) целями

Б) режимом питания

В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся

Критерии оценки тестового задания

Тестовое задание считается выполненным, если студент ответил правильно не менее чем на 18 вопросов.

Перечень практических нормативов по технике игры:

1. Техника остановок и поворотов с мячом. По заданию преподавателя выполнять остановку (различные способы) и повороты (разные) с продвижением

вдоль боковой линии баскетбольной площадки. Норматив засчитывается, если выполнен без ошибок.

2. Перемещения в защитной стойке в различных исходных положениях: спиной вперед, правым, левым боком, лицом (выполняется на время). Юноши – 25 сек., девушки – 29 сек.

3. Ведение мяча. Игрок выполняет обводку пяти препятствий, расположенных прямолинейно вдоль площадки - выполняется на время. Юноши - 17,0 сек., девушки – 19,0 сек.

4. Передача и ловля мяча на быстроту. Передачи выполняются двумя руками от груди в парах на месте. Юноши - на расстоянии 6 метров друг от друга, девушки - 5 метров друг от друга. За 20 сек. сделать не менее 15 передач.

5. Передачи мяча в движении с последующей атакой кольца броском одной рукой сверху с двух шагов после ловли мяча. Из трех повторений забить мяч в кольцо два раза (по одному разу каждому).

6. Бросок одной рукой в движении после ведения мяча от средней линии баскетбольной площадки (выполняется удобной рукой). Из трех повторений юношам забить мяч в кольцо три раза, девушкам - два раза.

7. Штрафной бросок (юноши - из 10 попасть 5 раз, девушкам из 10 попасть 4 раза).

Нормативы не засчитываются, если сдающий допустит следующие ошибки: сделает пробежку, не поймает или не точно сделает передачу мяча, не добежит до нужных ориентиров, не добросит мяч до кольца, не уложится в отведенное время, неправильно сделает остановку и поворот (перепутает осевую ногу), не попадет мячом в корзину нужное количество раз.

Критерии оценивания участия студентов в практических занятиях

Студенты поочередно выполняют роль педагога, обучающего учащихся технике (тактике) игры в баскетбол. У каждого игрока есть своя роль, в которой

идёт описание его личности, характера и одной или нескольких целей, которые он должен выполнить до конца игры.

Ролевые игры в помещениях либо на улице. Преподаватель выступает в роли модератора, который управляет ходом игры, знает все роли (обычно играют сразу 5-12 человек) и знают все задания и (цели) всех игроков. Модератор может в любой момент игры подсказать игроку информацию, связанную с его ролью, если тот забыл её или не знает, как себя вести.

Оценка итогов игры осуществляется с целью подведения промежуточных и окончательных итогов результатов деятельности предприятий. Главная задача оценки – получение представления о характере действий команд – участников игры. Используется два варианта оценки итогов игры: оценка игры ее участниками; оценка игры ее руководителем. Оценка игры ее участниками производится по каждому предприятию и охватывает все периоды игры. Оценка игры ее руководителем проводится как итоговая по совокупности периодов игры и осуществляется путем сравнительного анализа результата деятельности всех участников игры, т.е. носит обобщающий характер и осуществляется по основным направлениям деятельности предприятия.

Подведение итогов ролевой игры должно сопровождаться наряду с ранжированием участников тщательным анализом факторов успеха лидеров и причин отставания аутсайдеров игры.

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

5 баллов – оценка «отлично»

4 балла – оценка «хорошо»

3 балла – оценка «удовлетворительно»

0-2 балла – оценка «неудовлетворительно»