



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

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

Л.В. Ким

УТВЕРЖДАЮ  
Директор департамента  
физического воспитания

Г.В. Сафонова

26.12.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Специальность 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений**

специализация «Строительство гидротехнических сооружений повышенной ответственности»

**Форма подготовки очная**

курсы 1, 2, 3, семестры 2, 3, 4, 5, 6

лекции не предусмотрены

практические занятия 328 час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО не предусмотрено

всего часов аудиторной нагрузки    час.

в том числе с использованием МАО не предусмотрено

самостоятельная работа не предусмотрена

контрольные работы не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестры

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 26.12.2019 г.

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

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

Владивосток  
2019

**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 обучающегося поддержания должного уровня физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности, приобретение навыков в области физической культуры и спорта посредством развития физической культуры личности и психофизической подготовки.

**Основными задачами дисциплины** являются приобретение знаний и навыков поддержания высокого уровня физической работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни на основе современных теорий, методик и практик физической культуры и спорта.

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

Универсальная компетенция и индикаторы ее достижения

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.2 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 УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте

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

Лекции не предусмотрены учебным планом.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

Практические занятия (328 час.)

### **Раздел 1. Волейбол (72 час.)**

**Тема 1.** Перемещения и стойки (2 час.)

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

**Тема 2.** Верхняя передача (4 час.)

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

**Тема 3.** Верхняя передача в прыжке (2 час.)

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

**Тема 4.** Верхняя передача за голову (2 час.)

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

**Тема 5.** Нижняя передача (4 час.)

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

**Тема 6.** Нижняя передача за голову (2 час.)

1. Закрепление техники нижней передачи.

2. Обучение технике нижней передачи за голову.
3. Развитие выносливости.

**Тема 7.** Нижняя прямая подача мяча (2 час.)

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

**Тема 8.** Верхняя прямая подача мяча (4 час.)

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

**Тема 9.** Прием мяча двумя руками снизу (2 час.)

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

**Тема 10.** Прием мяча двумя руками снизу в падении (2 час.)

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

**Тема 11.** Нападающий удар (6 час.)

1. Обучение технике нападающего удара.
2. Закрепление техники приема двумя руками снизу в падении.
3. Развитие прыжковых качеств.

**Тема 12.** Нападающий удар с переводом (2 час.)

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

**Тема 13.** Нападающий удар игроком задней линии (2 час.)

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

**Тема 14.** Блокирование (4 час.)

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

**Тема 15.** Групповое блокирование (4 час.)

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

**Тема 16.** Тактика подачи (2 час.)

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

**Тема 17.** Тактика передачи (4 час.)

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

**Тема 18.** Тактика нападающего удара (4 час.)

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

**Тема 19.** Групповые тактические действия в нападении (4 час.)

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

**Тема 20.** Групповые тактические действия в защите (4 час.)

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

**Тема 21.** Игрок либеро (2 час.)

1. Обучение тактике защитных действий игрока либеро.

2. Совершенствование тактики групповых действий в защите.

3. Развитие стартовой скорости.

**Тема 22.** Прием подачи (2 час.)

1. Обучение приему подачи.

2. Совершенствование тактике защитных действий игрока либеро.

3. Развитие игровой ловкости.

**Тема 23.** Прием нападающего удара (2 час.)

1. Обучение приему нападающего удара.

2. Совершенствование приема подачи.

3. Развитие игровой ловкости.

**Тема 24.** Прием контрольных нормативов (2 час.)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

**Тема 25.** Прием контрольных нормативов (2 час.)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовке.

## **Раздел 2. Легкая атлетика (72 час.)**

**Тема 1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (4 час.)**

1. Обучение технике низкого старта;

2. Обучение стартовому разгону;

3. Развитие скорости.

**Тема 2. Разгон (4 час.)**

1. Закрепление техники низкого старта;

2. Совершенствование стартовому разгону;

3. Развитие координации.

**Тема 3. Финиширование (4 час.)**

1. Обучение технике финиширования;

2. Совершенствование технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

3. Развитие быстроты.

**Тема 4. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции (4 час.).**

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

**Тема 5. Бег по повороту (4 час.)**

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

**Тема 6. Ускорение (2 час.)**

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

**Раздел 3. Эстафетный бег (12 час.)**

**Тема 7. Эстафета (4 час.)**

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

**Тема 8. Координация (4 час.)**

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

**Тема 9. Скорость (4 час.)**

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.



### **Раздел 3. Методика обучения технике метаний мяча/гранаты (8 час.).**

#### **Тема 10. Выбрасывание (2 час.)**

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

#### **Тема 11. Метание (2 час.)**

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

#### **Тема 12. Техника метания (4 час.)**

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

### **Раздел 4. Методика обучению технике толкания ядра (10 час.).**

#### **Тема 13. Ядро (4 час.)**

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

#### **Тема 14. Техника толкания ядра (2 час.)**

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

#### **Тема 15. Толкание ос скачка (4 час.)**

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.

### **Раздел 5. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега (10 час.)**

### **Тема 16. Отталкивание (2 час.).**

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

### **Тема 17. Прыгучесть (2 час.)**

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

### **Тема 18. Полет и приземление (2 час.)**

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

### **Тема 19. Разбег (2 час.).**

1. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием;
2. Совершенствование технике отталкивания;
3. Развитие координационные способности.

### **Тема 20. Прыгучесть (2 час.)**

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

## **Раздел 6 «Методика обучения прыжка в высоту» (10 час.)**

### **Тема 21. Координация (2 час.)**

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

### **Тема 22. Отталкивание (2 час.)**

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

3. Развитие прыгучести.

**Тема 23. Приземление (2 час.)**

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

**Тема 24. Прыгучесть (2 час.)**

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

**Тема 25. Зачет (2 час.)**

1. Прием зачетных нормативов.

**Раздел 3. Баскетбол (72 час.)**

**Тема 1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину (4 час.)**

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

**Тема 2. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок) (4 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

**Тема 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

**Тема 4. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом (2 час.)**

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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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.

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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.

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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.

**Тема 18. 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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.

**Тема 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



**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

**Тема 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

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

1. Совершенствование системы нападения через центрального игрока

2. Учебная игра

3. Развитие стартовой скорости

**Тема 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

**Тема 34. Прием зачётных нормативов (4 час.)**

Прием зачётных нормативов

#### **Раздел 4. Плавание (72 час.)**

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

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 час.)**

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;

**Тема 3. Развитие выносливости (2 час.)**

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

3. Развитие выносливости;

#### **Тема 4. Скорость (2 час.)**

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 5. Техника и методика обучения способа плавания «кроль на груди (2 час.)**

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

#### **Тема 6. Развитие скорости (2 час.)**

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

#### **Тема 7. Выносливость (2 час.)**

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

**(4 час.)**

#### **Тема 8. Техника и методика обучения старта при плавании способом «кроль на груди (2 час.)**

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

#### **Тема 9. Старт (2 час.)**

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 10. Техника и методика обучения поворота при плавании способом «кроль на груди» (2 час.)**

1. Обучение технике «открытый поворот» в воде

2. Обучение технике толчка и скольжения

3. Закрепление техники старта с тумбочки

4. Развитие координации

**Тема 11 (2 час.)**

1. Обучение технике «закрытый поворот» в воде

2. Совершенствование техники «открытый поворот» в воде

3. Развитие скорости

**Тема 12 (2 час.)**

1. Закрепление техники поворотов

2. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» в целом

3. Развитие скоростной выносливости

**Тема 13. Техника и методика обучения способа плавания «кроль на спине» (2 час.)**

1. Обучение подготовительному движению ногами

2. Обучение рабочему движению ногами

3. Развитие выносливости

**Тема 14. Выносливость (2 час.)**

1. Обучение технике работы рук

2. Совершенствование техники работы ног в целом

3. Развитие силовой выносливости

**Тема 15. Дыхание (2 час.)**

1. Обучение правильному дыханию

2. Совершенствование техники работы рук

3. Совершенствование общей координации движений
4. Развитие скорости

**Тема 16. Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «кроль на спине» (2 час.)**

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

**Тема 17. Старт (2 час.)**

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

**Тема 18. Поворот (2 час.)**

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

**Тема 19. Техника и методика совершенствования техники способа плавания «кроль на спине» (2 час.)**

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

**Тема 20. Техника и методика обучения способа «брасс» (2 час.)**

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

**Тема 21. Скорость (2 час.)**

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

## **Тема 22. Выносливость (2 час.)**

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 23. Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «басс» (2 час.)**

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

## **Тема 24. Старт (2 час.)**

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

## **Тема 25. Выносливость (2 час.)**

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 26. Техника и методика совершенствования техники способа плавания «басс» (2 час.)**

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

## **Тема 27. Техника и методика обучения способа плавания «баттерфляй» (2 час.)**

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

3. Развитие выносливости

**Тема 28. Скорость (2 час.)**

1. Обучение технике работы рук и дыхания

2. Совершенствование техники работы ног

3. Развитие скорости

**Тема 29. Техника плавания (2 час.)**

1. Обучение общему согласованию движения ног, рук и дыхания

2. Совершенствование техники работы рук и дыхания

3. Развитие силы

**Тема 30. Техника и методика совершенствования техники способа плавания «баттерфляй» (2 час.)**

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

**Тема 31. Техника плавания (2 час.)**

1. Обучение технике старта в согласовании с техникой плавания «баттерфляй»

2. Совершенствование техники плавания «баттерфляй» в целом

3. Развитие скорости

**Тема 32. Техника и методика обучения способу плавания «брасс на спине» (2 час.)**

1. Обучение технике плавания «брасс на спине»

2. Совершенствование техники «брасс на спине»

3. Развитие общей выносливости

**Тема 33. Техника и методика обучения способу плавания «на боку» (2 час.)**

1. Обучение технику движения ногами

2. Совершенствование техники гребка

3. Развитие силы

**Тема 34. Выносливость (2 час.)**

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

**Тема 35. Техника и методика обучения погружению на глубину и ныряние в длину (2 час.)**

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

**Тема 36. Тестирование (2 час.)**

1. Прием зачетных нормативов.

**Раздел 5. Настольный теннис (40 час.)**

**Тема 1. Захват ракетки и исходные положения для удара (2 час.)**

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

**Тема 2. Стойки и передвижения (2 час.)**

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

**Тема 3. Атакующие удары (4 час.)**

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



#### **Тема 4. Подставка (4 час.)**

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

#### **Тема 5. Срезка (4 час.)**

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

#### **Тема 6. Накат (4 час.)**

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

#### **Тема 7. Подрезка (4 час.)**

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

#### **Тема 8. Подача (4 час.)**

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

#### **Тема 9. Прием подачи (4 час.)**

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

2. Совершенствование техники приема подач толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх

3. Развитие скоростных качеств.

#### **Тема 10. Техника комбинаций (4 час.)**

1. Обучение одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений.

2. Совершенствование техники приема подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и точка.

3. Развитие скоростных качеств.

#### **Тема 11. Прием контрольных нормативов (2 час.)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке.

#### **Тема 12. Прием контрольных нормативов (2 час.)**

Прием зачетных нормативов.

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

Темы для самостоятельного изучения соответствуют темам учебных занятий.

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

№	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Разделы 1-5	УК-7	<b>Знает</b> техники общефизической подготовки, а также спортивную технику в зависимости от выбранного вида спорта: волейбол, баскетбол, метания ядра/гранаты, плавание, настольный теннис. <b>Имеет навыки (начального</b>	ПР-1 тест Сдача нормативов Участие в соревнованиях Сдача нормативов	Тестирование по общефизической подготовке и СТП

			уровня) общефизической подготовки и в выбранном виде спорта		
--	--	--	---	--	--

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Человек, плавание. Базовый курс с видео. М., 2013. 148 с. 6 экз. URL: <http://e.lanbook.com/view/book/60519/page143/> 6 экз.

2. Томпсон П. Дж. Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электрон. ресурс]: Электронные данные. М.: Человек, 2013. 192 с.

URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60612](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60612) 6 экз.

3. Роза Л. Баскетбол чемпионов: основы. М.: Человек, 2014. 272 с.

URL: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/> 6 экз.

### **Дополнительная литература**

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.

URL: <http://e.lanbook.com/view/book/4106/>

2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2010. 400 с. URL: <http://e.lanbook.com/view/book/60519/page143>

3. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]: Электрон. дан. М.: Человек, 2013. 215 с.

URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60556](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556)

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

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/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса

<https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/41/31578/>

Сайт студенческого спортивного союза России <http://www.studsport.ru/>

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

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

Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

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

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

<b>Место расположения компьютерной техники, на котором установлено программное обеспечение, количество рабочих мест</b>	<b>Перечень программного обеспечения</b>
Компьютерный класс кафедры гидротехники, теории зданий и сооружений - ауд. Е709, 25 рабочих мест	<ul style="list-style-type: none"><li>– Microsoft Office Professional 2016 – офисный пакет</li><li>– 7Zip 9.20 - архиватор</li><li>– ABBYY FineReader 11 - программа оптического распознавания текстов</li><li>– Adobe Acrobat XI Pro – пакет редактирования файлов в формате pdf</li><li>– AutoCAD Electrical 2015 – пакет автоматизированного проектирования</li><li>– Revit Architecture – пакет архитектурно-строительного проектирования</li><li>– SCAD Office – пакет конечноэлементного расчета строительных конструкций</li><li>– MS Project - пакет календарного планирования</li><li>– Альт-инвест - пакет по оценке эффективности инвестиционных проектов</li><li>– Гранд смета – пакет для разработки смет</li></ul>

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

Формирование компетенций происходит поэтапно:

1) в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой с помощью пояснения во время практических занятий, о роли и значении в

формировании здорового образа жизни;

- 2) освоение техники основных двигательных действий;
- 3) изучение принципов и методики организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Это позволяет сформировать двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния.

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты при регулярном посещении занятий.

Обучающийся обязан:

- посещать занятия согласно учебному расписанию;
- повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья.

## VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование оборудованных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования
Читальный зал Научной библиотеки ДВФУ корпус А, уровень 10	Моноблок HP ProOne 400, 1600x900, Core i3-4150T, 4GB DDR3-1600, 1TB HDD 7200 SATA, DVD+/-RW, GigEth, Wi-Fi, BT, usb kbd, Win8.1Pro Скорость доступа в Интернет 500 Мбит/с. <b>Места для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</b> оснащены дисплеями и принтерами Брайля; оборудованы устройствами для чтения плоскочечатных текстов, сканирующими и читающими машинами и видеоувеличителем с возможностью регуляции цветовых спектров; увеличивающими электронными лупами и ультразвуковыми маркировщиками
Мультимедийная аудитория	проектор 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic; экран 316x500 см, 16:10 с эл. приводом; крепление настенно-потолочное Elpro Large

	Electrol Projecta; профессиональная ЖК-панель 47", 500 Кд/м2, Full HD M4716CCBA LG; подсистема видеоисточников документ-камера CP355AF Avervision; подсистема видеокмутации; подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; подсистема интерактивного управления; беспроводные ЛВС обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS)
--	---

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

Спортивный зал для аэробики (напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, оборудование для аэробики и фитнеса. 10,0\*8,8\*4,2 (помещение сложной формы), S=100 кв. м).

Стадион, включая беговую дорожку. Искусственное покрытие стадиона и беговой дорожки, ворота для футбола и мини-футбола. Наличие трибун на 1896 мест (11 рядов) и подтрибунного пространства со вспомогательными помещениями: раздевалки, душевые, с/у, инвентарные. 168\*87.

Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки. Противоскользящее покрытие. 25\*9\*h (2,1-2,2) м - размер ванны бассейна.

Универсальный спортивный зал. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – б/б, комплект оборудования для б/б (фермы с щитами и кольцами). 17,2\*30,0\*h 8,5, S=576 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 кв. м.

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
о. Русский, пос. Аякс, 10.	Комплект ворот для игры в футбол, площадки для игры в волейбол – 4 шт.; стойки волейбольные (комплект + защита) – 4

Легкоатлетический стадион с футбольным полем; плоскостные спортивные сооружения	шт. площадки для игры в баскетбол – 4 шт.; стойки баскетбольные – 8 шт., площадки для игры в теннис – 4 шт.
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.
о. Русский, пос. Аякс, 10, корпус S, 359	Зал спортивной борьбы - ковер борцовский – 1 комплект; зеркала, спортивные скамейки – 6 шт.
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.
о. Русский, пос. Аякс, 10, корпус S, бассейн	Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 2 шт.
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.
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 30 шт.
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.
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.

	<p>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.</p>
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.
о. Русский, пос. Аякс, 10, корпус S1, 105	Зал спортивной борьбы - ковер борцовский – 1 комплект; зеркала, спортивные скамейки – 6 шт.
о. Русский, пос. Аякс, 10, корпус S1, 104	<p>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.;</p> <p>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.  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>
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.
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.
о. Русский, пос. Аякс, 10, корпус S1, бассейн	Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 1 шт.
о. Русский, пос. Аякс, 10, корпус S2, бассейн	Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 1 шт.



о. Русский, пос. Аякс, 10, корпус S1, 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 MB 2.16 – 1 шт.  Тяга горизонтальная нижняя МВН S7-012А – 1 шт.  Велотренажер МНВ М-8808U – 1 шт.  Гиперэкстензия Gummaster GM-1631 – 1 шт.  Дорожка беговая Gummaster AC1000 – 4 шт.  Жим икрами сидя Gummaster GM 1643-1шт.  Машина Смита Gummaster GM-1617-1 шт.  Машина-Бицепс-МНВ S7-006 - 1 шт.  Скамья регулируемая МВН-Н037– 6 шт.  Стойка для жимов и приседаний МНВ Н-021-1 шт.  Турник/Брусья - 1шт.</p>
---	---

## **VIII. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМ ОЦЕНИВАНИЯ**

Оценивание уровня освоения обучающимися компетенций осуществляется с помощью промежуточной аттестации и текущего контроля. Процедуры их проведения регламентируются локальными нормативными актами, определяющими порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме контрольных мероприятий (зачетных упражнений) по оцениванию фактических результатов обучения. Предусмотрено выполнение 5 контрольных тестов, включая 2 по общефизической подготовке и 3 теста по специально-технической подготовке. 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.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета путем сдачи контрольных нормативов.

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.

## **ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ КАЖДОЙ ФОРМЫ, С ОПИСАНИЕМ ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СОГЛАСНО ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ**

### *Шкала оценивания текущего контроля*

<b>Критерий</b>	<b>Максимальное кол. баллов</b>
Взаимодействие с участниками игры, выполнение задания и обсуждение проблем в соответствии со схемой сотрудничества в командах	2

Активное участие в игре	1
Подготовка вопросов и дополнений	1
Правильные ответы на вопросы преподавателя	1
<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>

Шкала оценивания: 5 баллов – оценка «отлично»; 4 – «хорошо»; 3 – «удовлетворительно»; 0-2 – «неудовлетворительно».

### *Критерии оценки тестового задания*

**Таблица 1. Тесты по общей физической подготовленности студентов**

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b><i>Юноши</i></b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,4	3,5	3,7	4,0
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
<b><i>Девушки</i></b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70

7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0
--	------	------	------	------	------

*Критерии оценки результатов обучения (тестирование/зачет/экзамен)*

Баллы/шкала ECTS	Оценка	Критерии оценки результатов обучения
100-83/A, B	отлично/ зачтено (отлично)/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/C	хорошо/ зачтено (хорошо)/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/D, E	удовлетворительно/ зачтено (удовлетворительно)/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p>

Баллы/шка ла ECTS	Оценка	Критерии оценки результатов обучения
		Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/F, FX	неудовлетворительно/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55		E	
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Знания».

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка			
	«2» (неудовлетв.)	«3» (удовлетвор.)	«4» (хорошо)	«5» (отлично)
Знание терминов и определений, понятий	Не знает терминов и определений	Знает термины и определения, но допускает неточности формулировок	Знает термины и определения	Знает термины и определения, может корректно сформулировать их самостоятельно

Знание основных закономерностей и соотношений, принципов	Не знает основные закономерности и соотношения, принципы построения знаний	Знает основные закономерности, соотношения, принципы построения знаний	Знает основные закономерности, соотношения, принципы построения знаний, их интерпретирует и использует	Знает основные закономерности, соотношения, принципы построения знаний, может самостоятельно их получить и использовать
Объём освоенного материала, усвоение всех дидактических единиц (разделов)	Не знает значительной части материала дисциплины	Знает только основной материал дисциплины, не усвоил его деталей	Знает материал дисциплины в объёме	Обладает твёрдым и полным знанием материала дисциплины, владеет дополнительными знаниями
Полнота ответов на проверочные вопросы	Не даёт ответы на большинство вопросов	Даёт неполные ответы на все вопросы	Даёт ответы на вопросы, но не все - полные	Даёт полные, развёрнутые ответы на поставленные вопросы
Правильность ответов на вопросы	Допускает грубые ошибки при изложении ответа на вопрос	В ответе имеются существенные ошибки	В ответе имеются несущественные неточности	Ответ верен
Чёткость изложения и интерпретации знаний	Излагает знания без логической последовательности	Излагает знания с нарушениями в логической последовательности	Излагает знания без нарушений в логической последовательности	Излагает знания в логической последовательности, самостоятельно их интерпретируя и анализируя
	Не иллюстрирует изложение поясняющими схемами, рисунками и примерами	Выполняет поясняющие схемы и рисунки небрежно и с ошибками	Выполняет поясняющие рисунки и схемы корректно и понятно	Выполняет поясняющие рисунки и схемы точно и аккуратно, раскрывая полностью усвоенных знаний
	Неверно излагает и интерпретирует знания	Допускает неточности в изложении и интерпретации знаний	Грамотно и по существу излагает знания	Грамотно и точно излагает знания, делает самостоятельные выводы

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Навыки начального уровня».

Критерий оценивания	Уровень освоения и оценка			
	«2»	«3»	«4»	«5»

	(неудовлетв.)	(удовлетвор.)	(хорошо)	(отлично)
Навыки выбора методик выполнения заданий	Не может выбрать методику выполнения заданий	Испытывает затруднения по выбору методики выполнения заданий	Без затруднений выбирает стандартную методику выполнения заданий	Применяет теоретические знания для выбора методики выполнения заданий
Навыки выполнения заданий различной сложности	Не имеет навыков выполнения учебных заданий	Имеет навыки выполнения только простых типовых учебных заданий	Имеет навыки выполнения только стандартных учебных заданий	Имеет навыки выполнения как стандартных, так и нестандартных учебных заданий
Навыки самопроверки. Качество сформированных навыков	Допускает грубые ошибки при выполнении заданий, нарушающие логику решения задач	Допускает ошибки при выполнении заданий, нарушения логики решения	Допускает ошибки при выполнении заданий, не нарушающие логику решения	Не допускает ошибок при выполнении заданий
Навыки анализа результатов выполнения заданий, решения задач	Делает некорректные выводы	Испытывает затруднения с формулированием корректных выводов	Делает корректные выводы по результатам решения задачи	Самостоятельно анализирует результаты выполнения заданий
Навыки представления результатов решения задач	Не может проиллюстрировать решение задачи поясняющими схемами, рисунками	Выполняет поясняющие схемы и рисунки небрежно и с ошибками	Выполняет поясняющие рисунки и схемы корректно и понятно	Выполняет поясняющие рисунки и схемы верно и аккуратно

## ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Таблица 1. Тесты по общей физической подготовленности студентов

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

Таблица 2. Тесты специально-технической подготовленности

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 на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	13	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	10	9	8	7	6
<i>Девушки</i>					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	40	35	30	25	20
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	15	12	10	8
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10

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

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Таблица 3. Тесты специально-технической подготовленности**

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

**Таблица 4. Тесты специально-технической подготовленности**

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
<i>Девушки</i>					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл.	8 пл. + 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 атаккой 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

Таблица 5. Тесты специально-технической подготовленности

### *Юноши*

№	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.	Ныряние в длину (м)	9	12	15
5.	Ныряние 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.	Ныряние в длину (м)	9	12	15
5.	Ныряние в глубину (м)	2	2,5	3

## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Таблица 6. Тесты специально-технической подготовленности

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<i>Юноши</i>					
1. Дальность отскока мяча, м	7,50	7,30	6,90	6,70	6,55
2. Бег вокруг стола, сек	15,6	16,2	16,8	17,4	18,0
3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во удары ошибки)	38 0	35 1	32 2	28 3	25 4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во удары ошибки)	35 5	30 7	28 9	26 11	24 13
5. Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во удары ошибки)	35 0	30 1	28 2	26 3	24 4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во справа слева)	10 8	9 7	8 6	7 5	6 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 1,5х1,5 м, из 10 подач, (кол-во раз)	10	9	8	7	6
<i>Девушки</i>					
1. Дальность отскока мяча, м	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20
2. Бег вокруг стола, сек	17,5	17,8	18,6	19,3	20,0
3. Игра справа на скорость попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во удары ошибки)	38 0	35 1	30 2	25 3	22 4
4. Игра справа на точность попадания в четыре зоны по 25 см за 30 секунд (кол-во удары ошибки)	35 5	30 7	26 9	24 12	22 14
5. Игра справа в передвижении из четырех зон за 30 секунд (кол-во удары ошибки)	35 0	30 1	26 2	24 3	22 4
6. Безошибочное выполнение топ-спина из 10 подач (кол-во справа слева)	10 8	9 7	8 6	7 5	6 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

### Тесты по теоретической подготовке

1. Физические качества это:

1) индивидуальные особенности, определяющий уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетические) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (максимально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. Двигательные способности это:

1) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) физические качества, присущие человеку;

3) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) психодинамические задатки;

2) физические качества;

3) двигательные умения;

4) двигательные навыки.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1) тестами (контрольными упражнениями);

2) индивидуальными спортивными результатами;

3) разрядными нормативами ЕСК;

4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку.

5. Сила – это:

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

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

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

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Абсолютная сила это:

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

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

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

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

7. Относительная сила это:

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

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

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

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

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

1) 10-11 лет;

2) 11-12 лет;

3) от 13-14 до 17-18 лет;

4) от 17-18 до 18-20 лет.

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

1) 10-11 лет;

2) 11-12 до 15-16 лет;

3) от 15-16 до 17-18 лет;

4) 18-19 лет.

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

1) дошкольном, особенно у детей 5-6 лет;

2) младшем школьном, особенно у детей от 9 до 11 лет;

3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет;

4) в старшем школьном возрасте (16-18 лет).

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;



4) специальной выносливостью.

16. Мерилом выносливости является:

1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;

2) коэффициент выносливости;

3) порог анаэробного обмена (ПАНО);

4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

17. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

1) от 7 до 9 лет;

2) от 10 до 14 лет;

3) от 14 до 20 лет;

4) от 20 до 25 лет.

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

1) субкритической;

2) критической;

3) надкритической;

4) средней.

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

1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;

2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;

3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;

4) 45—60 мин.

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

тогда, когда ЧСС снижается до:

- 1) 140—150 уд/мин;
- 2) 120—130 уд/мин;
- 3) 90—110 уд/мин;
- 4) 75—80 уд/мин.

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

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

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

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);
- 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

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

- 1) активной гибкостью;

- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

25. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

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

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

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

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

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

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

29. Что такое «стретчинг»?

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

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

3) гибкость, проявляемая в движениях;

4) мышечная напряженность.

30. Основным методом развития гибкости является:

1) повторный метод;

2) метод максимальных усилий;

3) метод статических усилий;

4) метод переменного-непрерывного упражнения.

31. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

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

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

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

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

32. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

1) амплитудой движений;

2) подвижностью в суставах;

3) дефицитом активной гибкости;

4) индексом гибкости.

33. Основным специфическим средством физического воспитания является:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) тренажеры, тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

34. Физические упражнения это:

1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, формирования и организованные по его законам закономерности;

4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развития физических качеств.

35. Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

36. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

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

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

37. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) темпом движения;
- 4) длительностью их выполнения.

38. Под методами физического воспитания понимается:

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

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

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

4) способы применения физических упражнений.

39. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы и методы наглядного воздействия;

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

3) методы срочной информации;

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

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

- 1) метод сопряженного воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) круговой метод.

41. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

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

2) методы общей и специальной физической подготовки;

3) игровой и соревновательный методы;

4) специфические и общепедагогические методы.

42. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

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

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

3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

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

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

1) разучивается в условиях требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

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

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