



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

**ФИЛИАЛ ДВФУ В Г.АРСЕНЬЕВЕ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор филиала ДВФУ  
в г. Арсеньеве  
Ю.Ф.Огнев  
«26» июня 2018 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Специальность 24.05.07 Самолето- и вертолетостроение

специализация/ Вертолетостроение

Форма подготовки очная/заочная/заочная (ускоренное обучение на базе СПО)

курс 1,2,3/1/2 семестр 1,2,4,5,6/-/-  
лекции -/2/2- час.  
практические занятия = 54,72,64,72,66/-/- час.  
лабораторные работы -/-/- час.  
с использованием МАО -/-/- час.  
в электронной форме лек. -/ пр./ лаб.-.  
всего часов контактной работы 328/2/2 час.  
в том числе с использованием МАО -/-/- час, в электронной форме = час.  
самостоятельная работа -/322/322 час.  
в том числе на подготовку к зачету -/4/4 час.  
изучено и зачтено: -/-/- час.  
курсовая работа -/-/- курс / курсовой проект  
зачет 1,2,4,5,6/-/- семестр. 1,2,3/1/2 курс  
экзамен = семестр, курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 сентября 2016 г. № 1165

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры, протокол № 05 от «26» июня 2018 г.

Составитель (ли): старший преподаватель М.П.Молчунова

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана для студентов специальности 24.05.07 «Самолето – и вертолетостроение» специализации «Вертолетостроение» и входит в базовую часть дисциплин учебного плана. Дисциплина реализуется в на 1–3 курсах в 1, 2, 4-6 семестрах, студентами заочной формы обучения – на 1 курсе и на 2 курсе для студентов заочной формы обучения (ускоренные сроки обучения на базе СПО). Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа (9,1 зачетных единиц, в том числе 328/0/0 часов контактной работы – практические занятия), 0/324/324 часов на самостоятельную работу студента, контрольная работа 0/4/4. Оценка результатов обучения - зачет.

Программа курса ориентирована на методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» устанавливает минимальные требования к результатам обучения студентов и определяет содержание и виды учебных занятий, форм и средств отчетности и контроля.

Актуальность программы связана с формированием 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 посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС.

Приступая к занятиям по элективным курсам по физической культуре и спорту, студент обязан владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, иметь необходимую спортивную форму для занятий на открытой площадке и в спортивном зале.

Систематически посещать занятия по элективным курсам по физической культуре и спорту. Пройти медицинское обследование.

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать** роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; сущность и значение использования средств физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и развитии личности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно организовать и провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия; осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных личных и профессиональных целей;

**Владеть:** правилами безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта.

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает в качестве обязательного минимума практический и контрольный учебные материалы:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Для успешного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у студента формируются следующие компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-9- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих охранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
	Умеет	осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой
	Владеет	правилами безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются следующие методы активного (интерактивного) обучения: с учётом возрастных особенностей составлены и проводятся комплексы утренней гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.

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

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Для проведения практических занятий студенты очной формы обучения распределяются в учебные группы: основная, специальная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальную группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальную учебную группу для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения. Студенты с

ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт» занимаются по специальной программе.

### **Перечень обязательных методико-практических занятий**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
  2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
  3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т. д.)
  4. Основы методики самомассажа.
  5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
  6. методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
  2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т. д.).
  3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
  4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
  5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

6. методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
1. методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта. На занятиях могут использоваться тренажеры.

**Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие образовательные технологии, принципы, способы и методы формирования компетенций:

Традиционные формы и методы обучения по разделам программы:

1. Практический раздел:

- Метод строго регламентированного упражнения;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Метод круговой тренировки;
- Зрительные методы;
- Слуховой ,звуковой метод.

2. Внеучебная работа студента:

- Участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- Самоподготовка;
- Работа с Интернет-ресурсами;

3. Педагогические принципы, используемые на теоретических и практических занятиях:

- Принцип сознательности и активности;
- Наглядности;
- Доступности;
- Систематичности;

4. Активные и интерактивные формы проведения занятий:

Межгрупповые лично-командные соревнования по изучаемым видам спорта на учебно-тренировочных занятиях в качестве участника.  
Сдача нормативов всероссийского комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

№ п/п	Наименование раздела	Содержание занятий	Всего часов	Форма контроля
<b>1 семестр</b>				

1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег 60 м., 100 м., 200 м., 400м. Прыжки в длину с места. Низкий и высокий старт, комплекс различных упражнений. Кроссовая подготовка 2000 м. (дев.), 3000 м. (юноши).	30	КН
2	Спортивные игры	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приёмы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок.	24	КН
	<b>Итого в 1 семестре</b>		<b>54</b>	<b>Зачёт</b>
<b>2 семестр</b>				
1	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Бег спринтерский на 100 м. Обучение прыжкам в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полёт, приземление. Прыжки в длину с разбега: способом «согнув ноги». Совершенствование прыжка в длину с места.	30	КН
2	Гимнастика ОФП	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники стойки на лопатках. Обучение и совершенствование техники выполнения «мостика» из положения лёжа. Обучение и совершенствование техники выполнения переката вперёд.	20	КН
3	Спортивные игры	<b>Волейбол.</b> Упражнения без мяча: стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу. Упражнения с мячом: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны, подача верхняя прямая в разные стороны площадки соперника, передача в парах на месте и после перемещения из зоны в зону, приём мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами), прямой нападающий удар. <b>Мини-футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности по мини-футболу. Освоение техники владения приёмами. Обучение приёмам страховки и само страховки. Развитие силовых, координационных, взрывных способностей и силовой выносливости. Психологическая подготовка перед соревнованиями.	22	КН
	<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>72</b>	<b>Зачёт</b>
<b>4 семестр</b>				

1	Баскетбол	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Ознакомление с правилами игры. Перемещение по площадке: бег, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча, передачи мяча, броски в корзину, ведение мяча. Специальные упражнения. Техника защиты: стойка, передвижения, вырывание, выбивание, перехват, накрывание, отбивание мяча. Личная защита, зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	34	КН
2	Легкая атлетика	Обучение и совершенствование техники броска малого мяча на дальность. Обучение и совершенствование техники броска гранаты в цель. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование челночного бега с изменением направления и скорости перемещения. Кроссовая подготовка, юноши – 3000 м, девушки – 2000 м.	30	КН
<b>Итого за 4 семестр</b>			64	<b>Зачёт</b>
<b>5 семестр</b>				
1	Легкая атлетика	Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м. Бег «спринтерский» - 100 м, Разучивание дыхательных упражнений. Бег на средние дистанции, бег 800 м, 500 м. Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полёт, приземление.	30	КН
2	<b>Подвижные игры</b>	Игры для развития быстроты: «перестрелка», «эстафета по кругу», «рывок за мячом». Игры для развития силы: «перетягивание каната», «сумей догнать», «борьба за палку». Игры для развития выносливости: «русская лапта», «казаки-разбойники», «молекула». Игры для развития умственных и двигательных качеств: «зарница», «разведчики и часовые».	20	КН
3	<b>Настольный теннис</b>	Обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча. Обучение и совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре.	22	<b>КН</b>
<b>Итого за 5 семестр</b>			72	<b>Зачёт</b>
<b>6 семестр</b>				
1	Легкая атлетика	Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением, на 100 м. Эстафеты, старты из различных положений. Обучение и совершенствование техники	30	КН

		передачи эстафетной палочки. Совершенствование бега на длинные дистанции «кроссовый» на 2000 и 3000 м.		
2	Спортивные игры	<b>Мини-футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности по мини-футболу. Освоение техники владения приёмами. Обучение приёмам страховки и само страховки. Развитие силовых, координационных, взрывных способностей и силовой выносливости. Психоэмоциональная подготовка перед соревнованиями.	38	КН
	<b>Итого за 6 семестр</b>		68	<b>Зачёт</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>328</b>	

Примечание: \*КН – контрольные нормативы

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

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» в объёме 328 час. предусмотрена только для студентов заочной формы обучения.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Очень важными моментами являются вопросы организации самостоятельной деятельности.

### **Структура учебно-тренировочного занятия**

Учебно-тренировочное занятие строится с учетом реализации методических принципов физического воспитания. Само занятие делится на подготовительную часть (разминку), длительность которой 5–10% от общего времени, основную – 80–90% и заключительную часть – 8–10%.

**Подготовительная часть занятия.** Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние

готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности.

Физиологический механизм действия разминки следующий:

- медленный бег в начале разминки приводит к раскрытию большого количества капилляров в сердечной мышце и в скелетных мышцах. Активируются кровообращение и дыхание, температура внутренней среды организма повышается на 0,5–10 С, что способствует увеличению проницаемости мембран легочных пузырьков (альвеол), эритроцитов крови, мышечных волокон и клеток всех других тканей, повышает эффективность обмена веществ, улучшает питание тканей кислородом и питательными веществами, значительно увеличивает снабжение организма энергетическими веществами, а также повышает эффективность вывода из клеток продуктов распада, образующихся в процессе их активной деятельности;

- гимнастические упражнения активизируют кровообращение в мышцах, мышечных сухожилиях, связках, окружающих суставы, в результате чего повышается их эластичность, что способствует увеличению работоспособности организма и профилактике травматизма.

Отсутствие разминки или небрежное, неэффективное ее проведение может отразиться на состоянии здоровья занимающихся (особенно на сердечно-сосудистой системе) и привести к травмам.

Разминка делится на две части: общую и специальную.

Общая разминка решает задачу активизации (разогревания) опорно-двигательного аппарата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Для достижения этого применяются медленный бег (6–15 мин) и гимнастические упражнения на все группы мышц и все части тела (15–20 мин).

Специальная разминка направлена на повышение координационных способностей, создание энергетической основы, подготовку организма занимающихся к выполнению последующих, более сложных по координации

движений и более интенсивной тренировочной нагрузки. В этой части разминки выполняются специальные подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части тренировочного занятия. Специальная часть разминки на одном занятии может выполняться несколько раз, когда занимающиеся в основной части переходят к выполнению других физических упражнений. Например, если в основной части занятия после тренировки в спринтерском беге занимающиеся переходят к занятиям метанием, то перед началом выполнения метаний необходима специальная разминка.

**Основная часть занятия.** Выполняет главные задачи, стоящие перед данным занятием, т.е. совершенствование техники выполнения упражнения и выполнение тренировочной нагрузки по воспитанию физических качеств. Причем тренировочные нагрузки рекомендуется планировать в следующем порядке: сначала выполняются упражнения на быстроту движений, затем – на силу и в конце – занятия на выносливость, иногда меняя последовательность, для развития выносливости при различных состояниях утомления организма.

**Заключительная часть занятия** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Для успешной сдачи контрольных нормативов студент должен самостоятельно подготовиться к тестированию. Контрольные тесты определения общей физической подготовленности студентов даны в приложении 1.

Студенты очной формы обучения, освоившие учебную программу по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в основной и специальной группах, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре и спорту с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачтено».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Посещаемость оценивается в 50 баллов, выполнение контрольных нормативов в 25 баллов. Минимальное количество баллов, за которое студент может получить зачет, равняется 55 баллам. За выполнение контрольных нормативов студент получает сумму, пропорциональную средней отметке в соответствии с установленной таблицы нормативов.

#### **Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	5-10	12-18	19-25

Для студентов заочной формы обучения предусмотрено написание рефератов по темам курса. Темы рефератов даны в приложении 1.

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям – по оформлению (Приложение №2) и по содержанию. В процессе написания реферата необходимо:

- во введении – обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
- в основной части – раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры и спорта;
- в заключении подвести – итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
- в списке литературы – указать наиболее современные источники информации.

Объем реферата – 10–15 страниц машинописного текста в редакторе Times New Roman, через 1,5 интервал, 14 шрифтом.

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию реферата:

1. Введение;
2. Обоснование выбора темы;
3. Изложение темы;
4. Заключение.

### **III. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

Контрольные нормативы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и навыков и (или) 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 1.

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

#### **Основная литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с. : ил.
2. Буянов, В.Н. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I-III курсов) : учеб. пособие / В.Н. Буянов, И.В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.

### Дополнительная и справочная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М. : ИЦ «Академия», 2009. – 528 с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : ИЦ «Академия», 2005. – 464 с.
3. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие / И.В. Манжелей, – Тюмень : Изд-во Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
4. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учеб. пособие /И.В. Манжелей. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
5. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура»: учеб. метод. комплекс для студ. высш. учеб. заведений / Т.В.Никольской, О.Ю. Масаловой, Т.Н. Хатанцевой и др.; под ред. Т.В. Никольской. – Смоленск : ИЦ «СГУ», 2006. – 197 с.
6. Физическая культура студента : учебник для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 176 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М. : Академия, 2006. – 48 с.

### **Программное обеспечение и Интернет – ресурсы**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с. : ил.  
<http://znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. Буянов, В.Н. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I-III курсов) : учеб. пособие / В.Н. Буянов, И.В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с. <http://window.edu.ru/resource/182/77182>
3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учеб. пособие / О.П. Кокоулина. – М. : ЕАОИ, 2011. – 144 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/11049.html>
4. Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины "Физическая культура" для студентов I-III курса : учеб. пособие / под ред. И.В. Переверзевой. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 184 с.  
<http://window.edu.ru/resource/824/71824>
5. Физическая культура : учебник / С.И.Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. – М. : ЕАОИ, 2011. – 344 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/11107.html>

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

Для проведения практических занятий – спортзал, оснащённый баскетбольными щитами, волейбольной сеткой, перекладиной, параллельными брусками, шведской стенкой и т.п., спортивным инвентарём.

Для занятий лёгкой атлетикой – стадион с беговой дорожкой, площадкой для прыжков, турником.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)  
ФИЛИАЛ ДВФУ В Г.АРСЕНЬЕВЕ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
Специальность 24.05.07 Самолёто- и вертолётостроение  
Специализация: «Вертолётостроение»  
Форма подготовки очная/заочная

## Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-9- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни; осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели
ОК-9- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения	знает (пороговый уровень)	знает основные положения законодательства в области физической культуры и спорта; методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития	умеет подбирать и анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития
	умеет (продвинутой)	знает основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и	ведет здоровый образ жизни, умеет поддерживать активную физическую форму и владеет приемами и методами

полноценной социальной и профессиональной деятельности		укрепление здоровья; методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития	организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию
	владеет (высокий)	знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; участвует во внутривузовских и межвузовских соревнованиях.

### Тесты и контрольные задания по дисциплине

Тесты более точно характеризуют основные физические качества в отдельности, опробованы в течение нескольких лет, одобрены специалистами.

#### 1. Бег 100 метров.

Дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Секундомер включается по команде «Марш!». Выключается по пересечении студентом линии финиша.

#### 2. Подтягивание.

Из виса на перекладине, хват сверху. Начало по команде «Можно!». Махи ногами запрещены. Подтягивание до положения – подбородок выше хвата. Возвращаясь в исходное положение, руки полностью выпрямлены. Очередной счет фиксируется при правильном выполнении упражнения. Вис между подтягиваниями не более 5 секунд.

#### 3. Поднимание туловища.

Исходное положение – лежа на мате, ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки скрестить на груди, кисти – на лопатках (фиксированы). Движение – от касания двух лопаток мата до касания локтями бедер. Партнеры держат участников только за ступни.

#### 4. Прыжки в длину с места.

Даются 3 попытки. Учитывается лучший результат. Подскоки, подпрыгивания, заступ за стартовую линию – запрещены. Результат – расстояние от стартовой линии до ближайшего касания пола любой частью тела студента.

#### 5. Бег на выносливость

Студентам определяется дистанция. С линии старта по команде «Марш!» включается секундомер и выключается по пересечении студентом линии финиша.

### Контрольные упражнения по баскетболу

	Курс	Ведение мяча 20 м (с)	Штрафные броски (из 10 раз)	Броски в движении после ведения (из 5 раз)	Броски с точек (из 20 раз)
Девушки	1	10,5	4	2-3	9
	2	10,0	4	2-3	9
	3	9,8	5	3-4	11
Юноши	1	9,6	5	3-4	10
	2	9,3	5	3-4	12
	3	8,8	6	4-5	13

### Техническая подготовленность студентов по волейболу

№ п/п	Содержание требований	Количественный показатель
1	2	3
<b>1 Курс</b>		
1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	10 с 3-х попыток
2	Подача в пределы площадки	6 из 10
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 (5.1.) в зону 3	3 из 5

1	2	3
4	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3 из 5
<b>2 Курс</b>		
1	Верхняя подача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4 из 5
2	Подача в пределы площадки	8 из 10
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3 из 5
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	6 с 3-х попыток
<b>3 курс</b>		
1	Вторая передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4 из 5
2	Подача в зону 6 (избранным способом)	4 из 5
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3 из 5
4	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	15 с 3-х попыток
5	Нападающий удар через сетку	3 с 3-х попыток
6	Подача на точность (избранным способом)	8 из 10
7	Нападающий удар из зоны 4 (2) в зоны 1,5,6	
8	Вторая подача на точность	
9	А) из зоны 2 в зону 4	3 из 5
10	Б) из зоны 3 в зону 2 (спиной)	3 из 5
11	В) через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4 из 5

### Перечень нормативов для контроля

#### Силовая подготовка

№ п/п	Тесты	Результат
1	2	3
<b>Женщины</b>		
1	Приседание на одной ноге	8 раз
1	2	3

2	Подтягивание в висе лежа (высота перекладины 90 см.)	10 раз
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой	60 раз

№ п/п	Тесты	Результат
<b>Мужчины</b>		
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9 раз
2	Силовой переворот в упор на перекладине	3 раза
3	В висе поднимание ног до касания перекладины	5 раз

**Тесты определения общей физической подготовленности студентов  
1,2, 3 курсов на 1, 2, 4, 5, 6 семестрах по разделам лёгкая атлетика,  
волейбол, подвижные игры, баскетбол, гимнастика**

Лёгкая атлетика	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	<b>Мужчины</b>				
Бег 100м, (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Подтягивание на перекладине (количество раз)	13	11	9	7	5
Прыжок в длину с места	1,90	1,80	1,70	1,60	1,55
Бег 2000м, (мин,с)	6,00	6,30	7,00	7,30	8,00
Скакалка за 1 мин количество раз	150	140	135	130	125
Прыжок в длину с разбега	4,30	4,20	4,00	3,80	3,30

	<b>Женщины</b>				
Бег 100м, (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) за 1 мин.	35	33	30	26	20
Прыжок в длину с места	1,90	1,80	1,70	1,60	1,55
Бег 1000м, (мин,с)	3,00	3,30	4,00	4,30	5,00
Скакалка за 1 мин количество раз	150	140	135	130	125
Прыжок в длину с разбега	3,30	3,20	3,00	2,80	2,30

Баскетбол	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	Мужчины				
Ведение мяча с прав, с лев рукой	5	4	3	2	1
Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
Штрафной бросок	5	4	3	2	1
	Женщины				
Ведение мяча с прав, с лев рукой	5	4	3	2	1
Передача мяча двумя руками от груди	5	4	3	2	1
Штрафной бросок	5	4	3	2	1

Гимнастика	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	Мужчины				
Кувырок вперёд	5	4	3	2	1
Кувырок назад	5	4	3	2	1
Стойка на лопатках	5	4	3	2	1
Упражнение на равновесие	5	4	3	2	1
	Женщины				
Кувырок вперёд	5	4	3	2	1
Кувырок назад	5	4	3	2	1
Стойка на лопатках	5	4	3	2	1
Упражнение на равновесие	5	4	3	2	1

Волейбол	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	Мужчины и Женщины				
Верхняя прямая подача	5	4	3	2	1
Нижняя прямая подача	5	4	3	2	1
Круговая тренировка	5	4	3	2	1
Прямой нападающий удар	5	4	3	2	1
Попадание подачи в различных зонах	5	4	3	2	1

Лёгкая атлетика	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	Мужчины				
Прыжок в длину с места (см)	240	230	225	220	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)	40	35	30	25	20
Бег 2000м, (мин,с)	6,00	6,30	7,00	7,30	8,00
	Женщины				
Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	145	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)	25	22	18	15	10
Бег 1000м, (мин,с)	3,00	3,30	4,00	4,30	5,00

Подвижные игры	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	Мужчины и женщины				
Игры для развития быстроты	5	4	3	2	1
Игры для развития ловкости	5	4	3	2	1
Игры для развития выносливости	5	4	3	2	1

### **Критерии оценивания сформированности компетенций по дисциплине.**

Обучающиеся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" в основной и специальной группах, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре и спорту с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачтено».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Посещаемость оценивается в 50 баллов, выполнение контрольных нормативов в 25 баллов. Минимальное количество баллов, за которое

студент может получить зачет, равняется 55 баллам. За выполнение контрольных нормативов студент получает сумму, пропорциональную средней отметке в соответствии с установленной таблицы нормативов.

#### **Средняя оценка результатов учебно-тренировочных занятий**

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	5-10	12-18	19-25

#### **Условия получения зачета в специальных группах**

**(по медицинским показаниям).**

Итоговая отметка по физической культуре в специальных группах (по медицинским показаниям) выставляется по результатам практических занятий (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми

знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

#### Темы рефератов

для студентов заочной формы обучения и студентов, освобождённых от занятий физической культурой и спортом по медицинским показаниям

1. Физическое воспитание в вузе. Основные понятия дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2. Физическое воспитание в системе подготовки государственных служащих.

3. Культура двигательной деятельности. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическая культура – необходимая основа гармоничного развития личности.

4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

5. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Физическая работоспособность как один из основных факторов здоровья человека.

6. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности.

7. Введение в лечебную физическую культуру. Оздоровительные системы.

8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

11. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

12. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

14. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

15. Построение индивидуальных программ гармоничного развития и самосовершенствования.

16. Биологические ритмы и работоспособность. Средства ФК и С в профилактике неблагоприятного воздействия на организм гиподинамии и гипокинезии.

17. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

18. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

19. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды.

20. Государственные и общественные структуры управления физической культурой и спортом.

21. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.

22. Правовые, организационные, материально-технические и финансовые основы менеджмента и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.

23. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
24. Любительский и профессиональный спорт.
25. Мировые системы физического воспитания.
26. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
27. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, ее цели и задачи
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Самоконтроль в процессе занятий ФК и С. Основные методы самоконтроля.
29. Основы методики спортивного и лечебного массажа.
30. Спортивная классификация, ее структура.
31. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений
32. Основы техники и правил соревнований по виду спорта (по выбору студента): волейбол; баскетбол; бадминтон; настольный теннис; футбол; плавание.
33. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
34. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
35. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
36. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
37. Способы улучшения зрения.
38. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
39. Средства и методы воспитания физических качеств.
40. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).

41. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).

41. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.

42. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.

43. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..

44. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).

45. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)

46. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

47. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.

48. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

49. Особенности занятий избранным видом спорта.

50. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.

51. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.

52. Основы и организация школьного туризма.

53. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.

54. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).

55. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)

56. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

57. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

58. Баскетбол

59. Виды массажа

60. Виды физических нагрузок, их интенсивность

61. Влияние физических упражнений на мышцы

62. Волейбол

63. Закаливание

64. Здоровый образ жизни

65. История Олимпийских игр как международного спортивного движения

66. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

67. Общая физическая подготовка: цели и задачи

48. Организация физического воспитания

69. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

70. Питание спортсменов

71. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные ФИФА

72. Развитие быстроты

73. Развитие двигательных способностей

74. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы

75. Развитие силы и мышц

76. Развитие экстремальных видов спорта

77. Роль физической культуры
78. Спорт высших достижений
79. Утренняя гигиеническая гимнастика
80. Физическая культура и физическое воспитание
81. Физическое воспитание в семье
82. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры