



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

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

В.А. Бурлаков  
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)  
«\_20\_» июня \_\_\_\_\_ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента физического воспитания

Сафонова Г.В..  
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)  
«\_20\_» июня \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

**Все направления**

**Все профили**

**Форма подготовки очная**

курс 1 семестр 1

лекции 2 часа.

практические занятия 68 час.

лабораторные работы не предусмотрены

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

всего часов аудиторной нагрузки 70 час.

в том числе с использованием МАО     час.

самостоятельная работа 2 часа.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 1 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательных стандартов бакалавриата, самостоятельно устанавливаемых ДВФУ, утвержденных приказами ректора от 07.07.2015 г. № 12-13-1282; от 18.02.2016 г. № 12-13-235; от 04.04.2016 г. № 12-13-592; от 17.06.2016 г. № 12-13-1160.

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента, протокол № 10 от «20»  
    июня 2019 г.

Директор департамента Сафонова Г.В.

Составитель (ли): Сафонова Г.В.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», разработана для студентов 1 курса бакалавриата по направлению подготовки «\_\_\_\_\_», профиль «\_\_\_\_\_» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Учебным планом предусмотрены лекционные (2 часа), практические занятия (68 часов) и самостоятельная работа студента (2 часа). Дисциплина реализуется на I курсе в 1 семестре.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» последовательно связана со следующими дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» является общие теоретические аспекты физической культуры, практическое освоение средств (упражнений) из базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)) для формирования физической культуры личности.

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

### **Задачи:**

1. Формирование знаний, умений и навыков в реализации средств базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)), эстетическое и духовное развитие студентов.

2. Развитие физических способностей средствами базовых видов двигательной деятельности для укрепления здоровья и поддержания физической и умственной работоспособности.

3. Воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в здоровом образе жизни для эффективной профессиональной самореализации.

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

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

- владение общими методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

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

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.
	Умеет	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.
	Владеет	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.

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

### **Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы физической культуры. (2 часа)**

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Средства, методы, формы физической культуры. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка ее цели и задачи.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА** **Практические занятия (68 часов)**

### *Раздел 1. Легкая атлетика.*

#### **1 семестр (24 часа)**

#### **Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

#### **Тема 1. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции. (10 часов)**

##### **Занятие 2.**

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

##### **Занятие 3.**

1. Совершенствование техник низкого, высокого старта.
2. Совершенствование стартовому разгону.
3. Развитие координации.

##### **Занятие 4.**

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

##### **Занятие 5.**

1. Обучение технике бега по прямой дистанции.

3. Обучение технике бега по повороту.
4. Развитие координации.

#### **Занятие 6.**

1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции.
2. Совершенствование техники бега по повороту.
3. Развитие выносливости.

### **Тема 2. Методика обучения технике эстафетному бегу. (4 часа)**

#### **Занятие 7.**

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

#### **Занятие 8.**

1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
2. Совершенствование техники низкого старта с эстафетной палочкой.
3. Развитие координации.

### **Тема 3. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. (6 часов)**

#### **Занятие 9.**

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

#### **Занятие 10.**

1. Обучение технике полета.
2. Обучение технике приземления.
3. Совершенствование техники отталкивания.
4. Развитие прыгучести.

#### **Занятие 11.**

1. Совершенствование техники полета.
2. Совершенствование прыжка в длину в целом.
3. Развитие координационных способностей.

### **Занятие 12. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

## **Раздел 2. Волейбол (44 часа)**

### **Занятие 1. Техника основных стоек и перемещений. (2 часа)**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Обучение технике основных стоек в волейболе.
3. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
4. Развитие координации.

### **Занятие 2. Техника верхней передачи. (2 часа)**

1. Обучение технике верхней передачи.
2. Закрепление техники основных стоек и перемещений в волейболе.
3. Развитие гибкости.

### **Занятие 3. Техника верхней передачи в прыжке. (2 часа)**

1. Обучение технике верхней передачи в прыжке.
2. Закрепление техники верхней передачи.
3. Развитие силы мышц ног.

### **Занятие 4. Техника верхней передачи за голову. (2 часа)**

1. Обучение технике верхней передачи за голову.
2. Совершенствование техники верхней передачи в прыжке.
3. Развитие выносливости.

### **Занятие 5. Техника нижней передачи. (2 часа)**

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

### **Занятие 6. Техника нижней передачи мяча за голову. (2 часа)**

1. Обучение технике нижней передачи мяча за голову.
2. Закрепление техники нижней передачи.
3. Развитие стартовой скорости.

### **Занятие 7. Техника нижней прямой подачи мяча. (2 часа)**

1. Обучение технике нижней прямой подаче мяча.
2. Совершенствование техники нижней передачи мяча за голову.
3. Развитие прыжковых качеств.

### **Занятие 8. Техника верхней прямой подачи мяча. (2 часа)**

1. Обучение технике верхней прямой подаче мяча.
2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса.

### **Занятие 9. Техника приема мяча двумя руками снизу. (2 часа)**

1. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники верхней прямой подачи.
3. Развитие специальной выносливости.

**Занятие 10. Техника приема мяча двумя руками снизу в падении. (2 часа)**

1. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу в падении.
2. Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу.
3. Развитие прыжковой выносливости.

**Занятие 11. Техника нападающего удара. (2 часа)**

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

**Занятие 12. Техника нападающего удара с переводом. (2 часа)**

1. Обучение технике нападающего удара с переводом.
2. Закрепление техники нападающего удара.
3. Развитие гибкости.
4. Учебная игра.

**Занятие 13. Техника нападающего удара игроком задней линии. (2 часа)**

1. Обучение технике нападающего удара игроком задней линии.
2. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.
3. Развитие силы мышц ног.

**Занятие 14. Техника блокирования. (2 часа)**

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

**Занятие 15. Техника группового блокирования. (2 часа)**

1. Обучение технике группового блокирования.
2. Совершенствование техники блокирования.
3. Развитие силы.
4. Учебная игра.

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

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

**Занятие 17. Тактика передачи. (2 часа)**

1. Обучение тактике верхней передачи.
2. Закрепление тактики подачи.
3. Развитие прыжковых качеств.
4. Учебная игра.

**Занятие 18. Тактика нападающего удара. (2 часа)**

1. Обучение тактике нападающего удара.
2. Совершенствование тактики подачи.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса.



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

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

**Занятие 20.**

1. Совершенствование тактики групповых действий в нападении.
2. Закрепление тактики нападающего удара.
3. Развитие координации.
4. Учебная игра.

**Занятие 21. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

**Занятие 22. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

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

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

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

### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	1 семестр	ОК-8	Знает	УО-1 Собеседование	ПР-1 Тест
			Умеет	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности.
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры 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 2.

## V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

2. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 192 с.

Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=60612](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=60612)

3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. 6-е изд., стер. Москва: Академия, 2011. 518 с.

Режим доступа: [http://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya\\_799a0b423e5.html](http://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya_799a0b423e5.html)

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

## Дополнительная литература (электронные и печатные издания)

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

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

2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие для вузов / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2013. – 299с.

Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

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

1. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
2. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

### Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

1. Научная библиотека ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>
2. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>
3. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>

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

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Лекционное занятие ориентировано на освещение основных тем в разделе курса и призвано систематизировать теоретический материал, заложить научные и методологические основы для дальнейшего формирования практических умений и навыков, выполнения самостоятельной работы студентов. Рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено тестирование по теоретическому материалу тест №1 (в Приложении №1).

При помощи лекции на первом занятии, а также теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни, техники основных двигательных действий.

Наибольший объем аудиторной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» выполняется на практических занятиях (68 часов) под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Во время реализации практического курса, студенту предстоит освоить за семестр два раздела: легкая атлетика в объеме 24 часа и спортивные игры (волейбол) в объеме 44 часов.

Рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено тестирование по общефизической и специально-технической подготовленности.

К тестированию по общефизической и специально-технической подготовленности допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

В процессе прохождения курса каждый студент обязан:

- ✓ систематически посещать занятия по физической культуре (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- ✓ повышать свою физическую подготовку;
- ✓ проходить медицинское обследование в установленные сроки.

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

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовленности и три теста по специально-технической подготовленности таблицы 1,2,3 (в Приложении №2).

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использованы следующие методы:

- *для овладения знаниями*: конспектирование лекции;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции, повторная работа над учебным материалом.
- *для формирования умений*: подготовка к тестированию, подготовка к собеседованию.

### **Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

2. Для проведения практических занятий с обучающимися с ОВЗ допускаются преподаватели, имеющие соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры.

3. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

4. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия физической культурой в специальных медицинских группах;

- занятия в системе BlackBoard, путем освоения разработанного курса «Физическая культура (для лиц, освобожденных от занятий по медицинским показаниям)», режим доступа:

[https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content\\_id=265779\\_1&course\\_id=6513\\_1#](https://bb.dvfu.ru/webapps/blackboard/content/listContentEditable.jsp?content_id=265779_1&course_id=6513_1#)

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

Сведения о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса:

- Универсальный спортивный зал. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – в/б, комплект оборудования для в/б.

- Стадион (включая беговую дорожку). Искусственное покрытие стадиона и беговой дорожки.

Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России.

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





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

---

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
Все направления  
Все профили  
Форма подготовки очная

Владивосток  
2015

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

№	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение, час	Форма контроля
1	1 неделя	Подготовка к собеседованию, тестирование	2 часа	УО-1 Собеседование ПР-1 Тест

**Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

На начальном этапе обучения дисциплине, на основании лекционного материала, во время практических занятий, а также самостоятельно изучая рекомендуемую литературу, студентам необходимо усвоить определения основных терминов и понятий, с которыми предстоит столкнуться в ходе изучения дисциплины.

Для закрепления полученной информации и расширения объема знаний по дисциплине студентам необходимо выполнить задания для самостоятельной работы в соответствии с учебной программой. Результат выполнения самостоятельных заданий проходит в виде собеседования, тестирования.

**Виды заданий для самостоятельного выполнения:**

**Вопросы для собеседования:**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Методы физического воспитания.
6. Основы совершенствования физических качеств.
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции физического развития
11. Формы занятий физическими упражнениями.

## 12. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### Тестовое задание

#### по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- А) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- Б) способ восстановления здоровья человека;
- В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности посредством применения средств физической культуры;
- Г) педагогический процесс, направленный на обучение человека двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- А) утренняя гигиеническая гимнастика;
- Б) Спортивные соревнования;
- В) учебные занятия;
- Г) занятия в спортивных секциях.

3. Основным средством физической культуры являются:

- А) спортивное оборудование и инвентарь;
- Б) физические упражнения;
- В) гигиенические факторы;
- Г) оздоровительные силы природы.

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

- А) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- Б) спортивные результаты и физическая подготовка;
- В) уровень сформированности двигательных умений и навыков;
- Г) результаты выполнения нормативов и программ.

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

- А) функциональной устойчивостью;
- Б) тренированностью;
- В) выносливостью.

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

- А) выносливость;
- Б) сила;
- В) быстрота;
- Г) ловкость.

6. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

А) отжимания

Б) наклоны

В) прыжки

Г) бег

7. Бег на короткие дистанции развивает:

А) выносливость;

Б) гибкость;

В) быстроту;

Г) силу.

8. Основные задачи общей физической подготовки это:

А) достижение наилучших спортивных результатов;

Б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья.

9. Какие упражнения преимущественно развивают силу?

А) бег на короткие дистанции

Б) подтягивания

В) бег на длинные дистанции

Г) прыжки

10. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

А) бег на короткие дистанции

Б) гиревой спорт

В) толкание ядра

Г) прыжки на батуте

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

А) рост

Б) вес

В) ЧСС

Г) ЖЕЛ

12. Самоконтроль это:

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

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

13. К объективным показателям самоконтроля относятся:

А) самочувствие

- Б) настроение
- В) желание тренироваться
- Г) масса тела

14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

- А) сила
- Б) гибкость
- В) выносливость
- Г) ловкость

15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

- А) движение стимулирует процессы роста и развития организма
- Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность

В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- А) развития физических качеств
- Б) «вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день
- В) формирования двигательных умений
- Г) развития физических качеств

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

- А) УГГ
- Б) тренировочное занятие
- В) физкультурную паузу

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

- А) 90 уд/мин
- Б) 100-110 уд/мин
- В) 130-150 уд/мин

19. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?

- А) бег
- Б) упражнения на внимание
- В) упражнения на расслабление
- Г) упражнение на развитие силы

20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:

- А) 10-12 упражнений

Б) 5-6 упражнений

В) 14-15 упражнение

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

А) один раз после общеподготовительной части

Б) в начале и середине основной части

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

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

А) целями

Б) режимом питания

В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся.

### **Критерии оценки тестового задания**

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

### **Критерии оценки результатов самостоятельной работы**

*Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:*

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач.



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

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
Все направления  
Все профили  
Форма подготовки очная

Владивосток  
2015

**Паспорт  
фонда оценочных средств по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.
	Умеет	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.
	Владеет	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	1 семестр	ОК-8	Знает	УО-1 Собеседование	ПР-1 Тест
			Умеет	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра	



## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
<p>ОК-8 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>знает (пороговый уровень)</p>	<p>Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.</p>	<p>Знает основные положения по теории и методике физического воспитания; возрастные особенности занимающихся; организацию, содержание и способы самостоятельных занятий по физической культуре.</p>	<p>Способен формулировать основные понятия теории физической культуры, излагать возрастные особенности занимающихся, перечислять средства и методы физического воспитания.</p>
	<p>умеет (продвинутой)</p>	<p>Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.</p>	<p>Умение использовать основные средства и методы (легкой атлетики и волейбола) для индивидуального физического совершенствования.</p>	<p>Способность демонстрировать технику (легкой атлетики и волейбола) без существенных ошибок, целесообразно применять физические упражнения для развития скорости, силы, координации, гибкости, общей выносливости.</p>
	<p>владеет (высокий)</p>	<p>Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.</p>	<p>Основными двигательными действиями (легкой атлетики и волейбола) обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.</p>	<p>Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности. Способность технически правильно демонстрировать двигательные действия (легкой атлетики и волейбола).</p>

## **Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины**

### **Промежуточная аттестация студентов**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета в 1 семестре.

Зачет по дисциплине предусмотрен в форме сдачи теста теоретического материала и контрольных нормативов (тестирование по специально-технической подготовленности).

### **Характеристика зачета**

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:

- Тест по теоретическому материалу.

Тест не засчитывается, если студент набрал меньше 18 баллов.

- Тестирование по специально-технической подготовленности.

Контрольные нормативы (тестирование по специально-технической подготовленности) не засчитываются, если студент по тестированию получает ниже 1 балла в каждом тесте (таб. 1,2).

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

#### **Тестовое задание**

#### **по дисциплине «Физическая культура»**

1. Понятие «Физическая культура» - это:

А) отдельные стороны двигательных способностей человека;

Б) способ восстановления здоровья человека;

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

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

2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

А) утренняя гигиеническая гимнастика;

Б) Спортивные соревнования;

В) учебные занятия;

Г) занятия в спортивных секциях.

3. Основным средством физической культуры являются:

А) спортивное оборудование и инвентарь;

- Б) физические упражнения;
- В) гигиенические факторы;
- Г) оздоровительные силы природы.

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

- А) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- Б) спортивные результаты и физическая подготовка;
- В) уровень сформированности двигательных умений и навыков;
- Г) результаты выполнения нормативов и программ.

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

- А) функциональной устойчивостью;
- Б) тренированностью;
- В) выносливостью.

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

- А) выносливость;
- Б) сила;
- В) быстрота;
- Г) ловкость.

6. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

- А) отжимания
- Б) наклоны
- В) прыжки
- Г) бег

7. Бег на короткие дистанции развивает:

- А) выносливость;
- Б) гибкость;
- В) быстроту;
- Г) силу.

8. Основные задачи общей физической подготовки это:

- А) достижение наилучших спортивных результатов;
- Б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья.

9. Какие упражнения преимущественно развивают силу?

- А) бег на короткие дистанции
- Б) подтягивания
- В) бег на длинные дистанции
- Г) прыжки

10. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

- А) бег на короткие дистанции
- Б) гиревой спорт
- В) толкание ядра
- Г) прыжки на батуте

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

- А) рост
- Б) вес
- В) ЧСС
- Г) ЖЕЛ

12. Самоконтроль это:

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

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

13. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) самочувствие
- Б) настроение
- В) желание тренироваться
- Г) масса тела

14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

- А) сила
- Б) гибкость
- В) выносливость
- Г) ловкость

15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

А) движение стимулирует процессы роста и развития организма

Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность

В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

А) развития физических качеств

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

В) формирования двигательных умений

Г) развития физических качеств

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

- А) УГГ
- Б) тренировочное занятие
- В) физкультурную паузу

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

- А) 90 уд/мин
- Б) 100-110 уд/мин
- В) 130-150 уд/мин

19. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?

- А) бег
- Б) упражнения на внимание
- В) упражнения на расслабление
- Г) упражнение на развитие силы

20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:

- А) 10-12 упражнений
- Б) 5-6 упражнений
- В) 14-15 упражнений

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

- А) один раз после общеподготовительной части
- Б) в начале и середине основной части
- В) каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнениями

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

- А) целями
- Б) режимом питания
- В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся.

## Тесты по специально-технической подготовленности студентов

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Таблица 1

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Бег 100 м, сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 1000 м, мин., сек	3,40	3,50	4,00	4,10	4,15
3. Бег 3000 м, мин., сек	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
4. Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину с разбега, см	480	460	435	410	390
<b>Девушки</b>					
1. Бег 100 м, сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 1000 м, мин., сек	4,40	4,50	5,00	5,10	5,15
3. Бег 2000 м, мин., сек	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину с разбега, см	365	350	325	300	280

### ВОЛЕЙБОЛ

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	50	45	40	35	25
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	30	25	20	15	10
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5

6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром 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
<b>Девушки</b>					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	40	35	30	25	20
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	15	12	10	8
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром 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

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

**Текущая аттестация студентов.**

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

Объектами оценивания выступают:

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

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

**Оценочные средства для текущей аттестации  
Тесты общефизической подготовленности студентов**

Таблица 3

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</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)	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)	4,0	4,1	4,2	4,5	4,8
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

### **Вопросы для собеседования.**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Методы физического воспитания.
6. Основы совершенствования физических качеств.
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции физического развития.

11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Критерии оценивания собеседования.**

При оценке ответа надо учитывать:

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

Ответ оценивается как «отличный», если студент:

- 1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

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

«Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении сущности вопроса.

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

Составители: \_\_\_\_\_ Дьяконова Т.М. «\_\_» \_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Бербенец О.А. «\_\_» \_\_\_\_\_ г.  
(подпись)