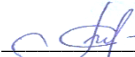




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет» (ДВФУ)  
ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

  
(подпись) Македонская О.А.  
(Ф.И.О. рук. ОП)  
«26» июня 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор департамента  
психологии и образования

  
(подпись) Калниболанчук И.С.  
« 26 » июня 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки –44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

профиль «Образование лиц с нарушениями речи»

**Форма подготовки очная**

курс 1 семестр 1

лекции 2 час.

практические занятия 68 час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек. 0 час. /пр. 68 час. /лаб. 0 час.

в том числе в электронной форме не предусмотрена

всего часов аудиторной нагрузки 70 час.

в том числе с использованием МАО 68 час.

в том числе контролируемая самостоятельная работа не предусмотрена

в том числе в электронной форме не предусмотрена

самостоятельная работа 2 час.

в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрена.

курсовая работа не предусмотрена

зачет 1 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 18.02.16 №12-13-235

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 4 от «26» июня 2019г.

Директор Департамента физической культуры и спорта: Шакирова О.В.

Составители: канд. пед. наук Т.М.Дьяконова, доцент И.В.Шайдарова, ст. преподаватель О.А.Бербенец

**Владивосток**

**2019**

**Оборотная сторона титульного листа РПД**

**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 «Физическая культура и спорт»**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» предназначена для бакалавров, первого курса обучения, обучающихся по всем направлениям подготовки, реализуемым в ДВФУ, кроме направлений: 43.03.02 Туризм; 38.03.06 Торговое дело; 14.03.02 Ядерная физика и технологии; 09.03.02

Информационные системы и технологии; 39.03.01 Социология; 39.03.02 Социальная работа; 20.03.01 Техносферная безопасность; 07.03.03 Дизайн архитектурной среды; 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств; 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств; 45.03.02 Лингвистика. Дисциплина разработана в соответствии с образовательными стандартами соответствующих направлений бакалавриата, самостоятельно устанавливаемыми ДВФУ.

Трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа). Учебным планом предусмотрено 2 часа лекционных и 68 часов практических занятий (в том числе с использованием МАО – 68), а также 2 часа самостоятельной работы. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части учебного плана. Курс связан с дисциплиной «Основы проектной деятельности», поскольку нацелен на формирование навыков командной работы, а также с курсом «Безопасность жизнедеятельности», поскольку физическая активность рассматривается, как неотъемлемая компонента качества жизни.

**Цель** изучаемой дисциплины - 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 изучаемой дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- обогащение индивидуального опыта занятий специальноприкладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- умение использовать разнообразные средства двигательной активности в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний;
- наличие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- владение системой знаний о личной и общественной гигиене, знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции.

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-15 готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>-общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- принципы и методику организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений;</li> <li>-использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности;</li> <li>-использовать способы самоконтроля своего физического состояния;</li> <li>- работать в команде ради достижения общих и личных целей</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>-разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;</li> <li>-способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической подготовленности;</li> </ul>

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

### Тема 1. Теоретические и методические основы физической культуры студента (2 часа).

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Основы здорового образа жизни студента, содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Средства, методы, формы физической культуры. Общая и

специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Основы организации и судейства соревнований.

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

### **Практические занятия (68 час.)**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика (30 часов)**

##### **Занятие 1. Методика обучения технике бега на средние и короткие дистанции (8 час.)**

1. Создание представления о технике легкоатлетического бега и ее особенностях на различных дистанциях;
2. Обучение технике бега по прямой и по повороту;
3. Обучение технике высокого и низкого старта;
4. Обучение технике перехода от стартового разбега к бегу по дистанции;
5. Совершенствование техники легкоатлетического бега;
6. Развитие быстроты при помощи спринтерского бега;
7. Развитие выносливости при помощи бега на средние и длинные дистанции

##### **Занятие 2. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков (4 час.)**

1. Создание представления о технике легкоатлетических прыжков и ее особенностях в различных видах прыжков;
2. Обучение технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге;
3. Обучение технике разбега при прыжках в длину;
4. Обучение технике приземления;
5. Совершенствование техники легкоатлетических прыжков;

6. Развитие скоростно-силовых способностей при помощи легкоатлетических прыжков

### **Занятие 3. Методика обучения технике легкоатлетических метаний**

**(4 час.)**

1. Создание представления о технике легкоатлетических метаний и ее особенностях в различных видах метаний;
2. Обучение держания снаряда и технике финального усилия при метаниях малого мяча (гранаты) и толкании ядра;
3. Обучение технике разбега при различных видах метания;
4. Совершенствование техники легкоатлетических метаний;
5. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей при помощи легкоатлетических метаний

### **Занятие 4. Методика обучения технике эстафетного бега (4 час.)**

1. Создание представления о технике эстафетного бега.
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки;
3. Совершенствование техники эстафетного бега;
4. Проведение легкоатлетических эстафет

### **Занятие 5. Сдача нормативов комплекса ГТО (4 час.)**

1. Соревнования по бегу на 3км (юноши) и 2 км (девушки)/кросс по пересеченной местности 5 (км) юноши и 3 км (девушки);
2. Соревнования по спринтерскому бегу 100 м;
3. Соревнования по прыжкам в длину с места;
4. Соревнования по метанию легкоатлетического снаряда весом 700 и 500гр.;

5. Соревнования по ОФП: подтягивания; на гибкость; поднятие туловища из положения лежа; рывок гири и др.

### **Занятие 6. Легкоатлетические соревнования (6 час.)**

1. Соревнования по легкоатлетическому кроссу среди Первокурсников; 2. Командные соревнования по легкой атлетике среди первокурсников;
3. Соревнования по легкоатлетической эстафете по кампусу.

## **Раздел 2. Плавание (38 часов)**

### **Занятие 7. Освоение с водной средой. Техника и методика обучения опорному гребку (6 час.)**

1. Техника безопасности при занятиях в бассейне;
2. Изучение упражнения для освоения с водой;
3. Освоение техники выполнения подготовительных упражнений, положения тела на воде;
4. Освоение игр и развлечений на воде;
5. Обучение удержанию тела на поверхности воды в горизонтальном и вертикальном положении;
6. Обучение технике передвижения с помощью опорного гребка.
7. Совершенствование удержания тела на поверхности воды в горизонтальном и вертикальном положении;
8. Обучение технике использования опорного гребка для выполнения вдохов и выдохов на глубокой воде;
9. Развитие физических качеств.



**Занятие 8. Техника и методика обучения способа плавания «кроль на груди» (6 час.)**

1. Обучение технике движений руками и ногами;
2. Обучение технике согласованных движений руками и ногами.
3. Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».

**Занятие 9. Техника и методика обучения старта и поворота при плавании способом «кроль на груди» (6 час.)**

1. Обучение технике старта способом плавания «кроль на груди»; 2. Обучение технике поворота способом плавания «кроль на груди»;
3. Совершенствование техники плавания.

**Занятие 10. Техника и методика обучения способа плавания «кроль на спине» (6 час.)**

1. Обучение технике работы рук;
2. Обучение технике работы ног способом плавания «кроль на спине»;
3. Совершенствование техники способом плавания «кроль на спине»;
4. Обучение технике поворотов;
5. Обучение технике старта;
6. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в целом

**Занятие 11. Техника и методика обучения способа «брасс» (6 час.)**

1. Обучение технике работы рук способом «брасс»;
2. Обучение технике работы ног способом плавания «брасс»;
3. Совершенствование техники движений работы рук и дыхания

4. Совершенствование техники способом плавания «басс» в целом

### **Занятие 12. Совершенствование техники плавания (6 час.)**

1. Совершенствование техники спортивными способами плавания;
2. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО
3. Подготовка к участию в соревнованиях

### **Занятие 13. Сдача нормативов комплекса ГТО (2 час.) 1.**

Плавание 50 м.

2. Командные соревнования по плаванию среди первокурсников.

## **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 разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Легкая атлетика	ОК-15	знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			умеет	Дневник физической подготовленности	
			владеет	Участие в соревнованиях Сдача нормативов комплекса ГТО;	
2	Плавание	ОК-15	знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			умеет	Дневник физической подготовленности	
			владеет	Участие в соревнованиях  Сдача нормативов комплекса ГТО;	

Типовые практические 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 ИНФОРМАЦИОННОМЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/49867> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю 2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов/ Ю.И.

Евсеев - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:671069&theme=FEFU> – 445с. 3.

Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни:

учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU> – 253с.

4. Мешкова А.В. Плавание. Обучение основам техники плавания студентов Дальневосточного федерального университета (в условиях глубокого бассейна): Учебно-методическое пособие /А.В. Мешкова, Е.Е. Перепелица. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного федерального университета, 2015.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:797580&theme=FEFU> – 117с.

5. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : .

— Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 192 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60612](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60612) — Загл. с экрана.

6. Петрова, Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 147 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60519](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60519) — Загл. с экрана.

### Дополнительная литература

*(печатные и электронные издания)*

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие для вузов / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2013. — 299с.  
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>
2. 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) — Загл. с экрана.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 60 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=69805](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805) — Загл. с экрана.
4. Каримов, Р.Р. Организация и проведение соревнования: метод. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Р. Каримов, В.А. Рысин, В.Д. Чистонов. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы (Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы), 2007. — 152

с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=42363](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42363) — Загл. с экрана.

5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М.: Прометей (Московский Государственный Педагогический Университет), 2013. — 560 с. — Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63313](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63313) — Загл. с экрана.

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

1. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань» <http://e.lanbook.com>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <https://gto.ru>

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

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение:

• MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д),

OpenOffice, Skype,

• программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

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

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> , 2.
- Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY -  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -  
<http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" -  
<http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks -  
<http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ -  
<http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию  
[https://www.dvfu.ru/schools/school\\_of\\_arts\\_culture\\_and\\_sports/student/theschedule-of-educational-process/](https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/theschedule-of-educational-process/) ;
11. Рассылка писем <http://mail.dvfu.ru/>

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

Учебный курс структурирован по принципу последовательности освоения двигательных действий, что позволяет систематизировать учебный материал по данному предмету.

Формирование вышеуказанной компетенции у студентов происходит в три этапа. На первом этапе, 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; принципов и методике организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Успешное освоение теоретического материала, позволяет сформировать у студентов двигательные навыки и умения в базовых видах спорта, научит их использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; использовать способы самоконтроля своего физического состояния, что в свою очередь позволит достичь им необходимого уровня физической подготовленности, и как следствие успешно сдать контрольные нормативы на зачете. Таким образом, проверка знаний по дисциплине на зачете, в том числе и теоретических, осуществляется через сдачу теста (на базе LMS BlackBoard), а также практических нормативов, которые могут быть успешно сданы, только при первоначальном теоретическом освоении материала.

В процессе изучения материалов учебного курса предлагаются разнообразные формы работ: чтение лекции, работа на практических занятиях, самостоятельная работа по заполнению дневника физической подготовленности и с учебной литературой, выполнение практических и самостоятельных заданий, формулируемых преподавателем.

Лекционное занятие ориентировано на освещение основных тем по каждому разделу курса и призвано систематизировать теоретический материал, заложить основы для дальнейшего успешного формирования практических умений и навыков, выполнения самостоятельной работы студентов.

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

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



Наибольший объем аудиторной работы по дисциплине выполняется на учебных практических занятиях (68 часов) под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

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 использоваться следующие методы:

- для овладения, закрепления и систематизации знаний: регулярное заполнение дневника физической подготовки на базе LMS BlackBoard, в котором фиксируют: личные данные (пол, рост, вес, возраст и др.), показатели физической подготовленности на входе (в начале семестра), динамику физической подготовленности ежемесячно на основании специализированных тестов, которые выполняются в рамках аудиторных занятий, реперные точки и особые достижения; результаты участия в соревнованиях, проводимые также во время практических занятий и др.;

- для формирования умений: разработка индивидуальных траекторий физической подготовленности (при помощи куратора/тьютором), которая также заносится в дневник индивидуальной физической подготовленности.

Заполнение дневника физической подготовленности является **обязательным элементом** самостоятельной работы студента.

Более подробные методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов представлены в приложении 1.

Кроме того, в **дополнительных материалах УМКД** представлены рекомендации для самостоятельных занятий различными видами двигательной активности (бег, плавание, участие в соревнованиях).

Ежедневные самостоятельные занятия физической культурой, хоть и **не являются обязательными**, но, несомненно, будут способствовать

наилучшему развитию физических качеств и способностей студента, совершенствованию функциональных возможностей его организма и укреплению индивидуального здоровья; обогащению индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков.

### **Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса**

Для эффективной работы с рекомендуемой литературой по соответствующей теме дисциплины «Физическая культура и спорт» студенту необходимо:

- предварительно ознакомиться с содержанием соответствующей темы теоретического занятия;
- составить список литературы (основной и дополнительной), рекомендованной студентам для изучения по основным разделам курса, взятой из соответствующего раздела РПУД;
- определить для изучения наиболее информативные литературные источники (по рекомендации куратора/тьютора или по собственному желанию);
- в выбранных литературных источниках, с целью создания общего впечатления о них, целесообразно ознакомиться с их выходными данными: автор, год издания, оглавление и т.п.;
- при работе с конкретно выбранными источниками тщательно изучить его основополагающие положения;
- законспектировать наиболее важные содержательные аспекты данного литературного источника;
- проверить усвоение содержания материала данной темы, ответить на контрольные вопросы;

-проявлять творческую активность в изучении и дополнительных литературных источников для прочности полученных знаний, а также получения навыков самостоятельной работы.

Для общего представления содержания и сущности дисциплины «Физическая культура и спорт» студенту целесообразно ознакомиться с материалами учебно-методического комплекса:

- рабочей программой дисциплины, ибо она дает наиболее полное представление об объеме часов, основном содержании и видах контроля по материалам данного курса;

- методическими рекомендациями для студентов по изучению дисциплины, помогающими наиболее рационально подойти к освоению программного материала курса;

- учебно-методическими материалами по видам занятий:

теоретические, практические занятия, зачетные требования, тестовыми материалами для контроля качества усвоения материала и т.п.,

конкретизирующих требования к студентам и освоению содержания курса;

- дополнительными материалами УМКД.

### **Рекомендации по подготовке к зачёту**

Для успешной подготовки к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенту необходимо посещать все аудиторные занятия по дисциплине, а также систематически вести дневник индивидуальной физической подготовленности, принимать участие во всех формах и видах текущего контроля. Студенту рекомендуется изучить нормативы физической подготовленности и тесты, представленные в приложении 2 и совместно с куратором/тьютором разработать индивидуальную траекторию физического развития, с учетом текущего уровня физического развития и физической

подготовленности. Рекомендуется изучение литературы по всем разделам курса.

Для эффективной подготовки к зачету, а также для наилучшего решения поставленных перед курсом задач, студенту рекомендуется заниматься физической культурой самостоятельно или в организованных спортивных секциях центра спортивной подготовки ШИКС ДВФУ. Более подробно с учебно-методическими указаниями о рекомендуемой самостоятельной работе студента можно ознакомиться в дополнительных материалах УМКД.

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, спортивные сооружения для занятий практических занятий, а также помещения для самостоятельной работы.

Спортивные сооружения для проведения практических занятий укомплектованы специализированным спортивным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет.

Перечень спортивных сооружений для обеспечения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя:

1. Легкоатлетический стадион
2. Универсальный спортивный зал
3. Плавательный бассейн
4. Зал сухого плавания
5. Тренажерный зал
6. Беговая дорожка

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



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

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
Для всех направлений подготовки бакалавриата**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток  
2017**

<sup>4</sup> за исключением направлений 07.03.03 Дизайн архитектурной среды; 09.03.02 Информационные системы и технологии; 14.03.02 Ядерные физика и технологии; 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств; 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств; 20.03.01 Техносферная безопасность; 38.03.06 Торговое дело; 39.03.01 Социология; 39.03.02 Социальная работа; 43.03.02 Туризм; 45.03.02 Лингвистика.

### **План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Нормы времени на выполнение (час.)</b>	<b>Форма контроля</b>
1	1-18 неделя	Дневник физической подготовленности	2	Проверка заполненного дневника физической подготовленности

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

Самостоятельная работа студентов состоит из заполнения дневника физической подготовленности, который расположен на базе LMS Blackboard ДВФУ.

Самостоятельная работа считается зачтенной, в случае ее выполнения и отметке о ее выполнении в дневнике физической подготовленности на базе LMS Blackboard ДВФУ.

#### **Методические указания по выполнению самостоятельной работы**

В дневник физической подготовленности записываются все виды физической активности, которые студент совершает во время практических занятий по физической культуре, а также во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, если таковые имеются.

Во время самостоятельной работы необходимо осуществлять самоконтроль. Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Данные самоконтроля записываются в электронный дневник физической

подготовленности, они помогают контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий. В дневнике физической подготовленности рекомендуется регулярно регистрировать субъективные (самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения) и объективные (ЧСС, масса тела, тренировочные нагрузки, нарушения режима, спортивные результаты) данные самоконтроля. Более подробно о методике заполнения и показателях, необходимых для занесения в дневник физической подготовленности представлены в приложении 2. Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое. Различные отклонения состояния здоровья быстро отражаются, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силе проявления. ЧСС – важный показатель состояния организма. Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток, в покое. Лучше всего утром, лежа, после пробуждения, а также до тренировки (за 3-5 мин) и сразу после спортивной тренировки. Масса тела должна определяться периодически (1-2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах. В первом периоде тренировки масса обычно снижается, а затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу. Тренировочные нагрузки, выполненные на практических занятиях записываются кратко и в соответствии с формой электронного дневника: вид физической активности (бег, прыжки, метания, плавание), форма самостоятельной работы, *если таковая присутствует* (утренняя гимнастика, самостоятельное тренировочное занятие, занятие в спортивной секции, участие в соревновании), нагрузки (длительность – минуты, часы, количество повторений, км, метры, интенсивность в процентах от максимальной), достигнутый результат (если предусмотрен), вместе с



другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

**Цели и задачи** самостоятельной работы студентов - совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; обогащение индивидуального опыта занятий базовыми видами спорта – легкой атлетикой и плаванием; овладение и совершенствование системой профессионально и жизненно значимых практических двигательных умений и навыков. Самостоятельная работа студента по дисциплине «Физическая культура и спорт» рассматривается нами как составная и обязательная часть здорового образа жизни студента.

**Результаты выполнения самостоятельной работы** фиксируются студентом самостоятельно в дневнике физической подготовленности.

**Обязательным** для фиксации являются показатели самочувствия, двигательной нагрузки, результаты выступления в соревнованиях, результаты двигательных тестов, проводимых во время практических занятий, заполнение индивидуальной траектории физической подготовленности. Заполнение дневника происходит в соответствии с его электронной формой.

Заполнение дополнительных параметров дневника может проводиться по желанию студента.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.**

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания и практические умения при выполнении заданий для самостоятельной работы; регулярность и полнота заполнения **обязательных** показателей дневника физической подготовленности.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)**

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
Для всех направлений подготовки бакалавриата**

**Форма подготовки очная**

**Владивосток 2017**

<sup>5</sup> за исключением направлений 07.03.03 Дизайн архитектурной среды; 09.03.02 Информационные системы и технологии; 14.03.02 Ядерная физика и технологии; 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств; 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств; 20.03.01 Техносферная безопасность; 38.03.06 Торговое дело; 39.03.01 Социология; 39.03.02 Социальная работа; 43.03.02 Туризм; 45.03.02 Лингвистика.

## Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>ОК-15 готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни;</li> <li>- принципы и методику организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений;</li> <li>- использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности;</li> <li>- использовать способы самоконтроля своего физического состояния;</li> <li>- работать в команде ради достижения общих и личных целей</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;</li> <li>- способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической подготовленности;</li> <li>- двигательными действиями базовых видов спорта и активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья</li> </ul>

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Легкая атлетика	ОК15	знает	ПР-1 тест	Зачет в форме сдачи контрольных нормативов
			умеет	Дневник физической подготовленности	

			владеет	Участие в соревнованиях  Сдача нормативов комплекса ГТО;	
2	Плавание	ОК-15	знает	ПР-1 тест	Тестирование ОФП и СФП; Участие в соревнованиях; Сдача нормативов комплекса ГТО;
			умеет	Дневник физической подготовленности	
			владеет	Участие в соревнованиях  Сдача нормативов комплекса ГТО;	

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОК-15 готовностью укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	- общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни; - принципы и методику организации, судейства физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	Знание основных положений техники безопасности и при занятиях плаванием и легкой атлетикой; Знание основ техники основных двигательных действий в плавании и	Способность характеризовать основные положения техники безопасности и при проведении занятий плаванием и легкой атлетикой; Характеризовать технику основных средств и методов в плавании и легкой атлетике, способен оценить технику выполнения двигательного

			<p>легкой атлетике; Знание правил проведения соревнований по плаванию и легкой атлетике, основные положения организации спортивных соревнований</p>	<p>действия, указать ошибки и пути их исправления; Способность указать на роль и значение средств физической культуры в формировании ЗОЖ; Учитывает принципы и методику организации, судейства спортивно-массовых мероприятий при участии в соревнованиях, а также личном участии в их организации и судействе</p>
--	--	--	---	--

<p>умеет (продвинутый)</p>	<p>- самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурноспортивных достижений; - использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности; -использовать способы самоконтроля своего физического состояния;</p>	<p>Умение использовать основные средства и методы легкой атлетики и плавания для индивидуального физического совершенствования, укрепления и поддержания здоровья и работоспособности; Умение самостоятельно контролировать свое физическое состояние;</p>	<p>Способность в зависимости от задач физической подготовки выбрать наиболее целесообразные средства плавания и легкой атлетики; Способность продемонстрировать технику основных двигательных действий в плавании и легкой атлетике без существенных ошибок; Способность использовать способы самоконтроля физической подготовленности, в том числе и при ведении дневника физической подготовленности</p>
<p>владеет (высокий)</p>	<p>- разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни; -способами</p>	<p>Владение результативным и способами адаптации различных средств методов и плавания легкой атлетики; Владение</p>	<p>Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности, оценить степень прогрессирования; Способность отобрать и систематизировать средства и метода легкой атлетики и</p>

	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической подготовленности и;</p> <p>- двигательными действиями базовых видов спорта и активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- системой профессиональной и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья</p>	<p>способами самоконтроля физической подготовленности и;</p> <p>Наличие опыта участия в соревнованиях;</p> <p>Владение основными двигательными действиями базовых видов спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.</p>	<p>плавания в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности и состояния здоровья;</p> <p>Способность технически правильно демонстрировать двигательные действия базовых видов спорта.</p>
--	---	--	---

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

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины «Физическая культура» включают описание оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации.

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена аттестация в 1 семестре в форме зачета.

В процессе освоения дисциплины, посещения практических занятий, спортивных секций, участия в соревнованиях и т.д. студенту необходимо набрать для получения зачета не менее 100 баллов.

Из них оценке подлежит:

1. Посещение 1 занятия - 2 балла;

2. Посещение спортивных секций ДВФУ<sup>1</sup> (не менее 2х раз в неделю) – 10 баллов;
3. Еженедельное заполнение дневника физической подготовленности – 25 баллов;
4. Участие в соревнованиях, проводимых ДВФУ<sup>2</sup> – 5 баллов; 5. Сдача контрольных нормативов на оценку:
  - «1» - 5 баллов
  - «2» - 6 баллов
  - «3» - 7 баллов
  - «4» - 8 баллов
  - «5» - 9 баллов.

Контрольные нормативы представлены в таблице 2 и 3.

### Контрольные нормативы по легкой атлетике и ОФП

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Бег 100 м	13,7	14,2	14,7	15,3	15,9
2. Бег 1000 м	3.40	3.50	4.00	4.15	4.30
3. Бег 3000 м	12.00	12.35	13.20	14.10	15.10
4. Подтягивание	15	12	9	6	3
5. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине)	10	8	6	4	2
<b>Девушки</b>					
1. Бег 100 м	15,7	16,4	17,0	17,5	18,0
2. Бег 1000 м	4.40	4.45	5.00	5.25	5.50
3. Бег 2000 м	10.00	10.50	11.30	12.20	13.10

<sup>1</sup> Засчитывается только при фиксации в дневнике физической подготовленности и предоставлении справки от руководителя секции из числа тренеров-преподавателей ДВФУ

<sup>2</sup> Засчитывается только при внесении соответствующей записи в дневнике физической подготовленности



4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	50	40	30	25	20
---	----	----	----	----	----

### Контрольные нормативы по плаванию

Таблица 3

№	Тесты	Оценка, балл				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	2.0	1.55	1.50	1.40	1.30
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	2.00	1.50	1.40	1.30	1.20
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	2.15	2.10	2.00	1.50	1.40
4.	Ныряние в длину (м)	4	6	9	12	15
5.	Ныряние в глубину (м)	1	1,5	2	2,5	3
6.	Транспортировка «утопающего» (м)	5	10	15	20	25

*Девушки*

№	Тесты	Оценка, балл				
		«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
1.	Дистанция 50 м способом кроль на спине (мин., сек.)	1.50	1.40	1.30	1.20	1.10
2.	Дистанция 50 м способом кроль на груди (мин., сек.)	1.25	1.20	1.10	1.00	0.50
3.	Дистанция 50 м способом брасс (мин., сек.)	1.50	1.45	1.40	1.30	1.20
4.	Ныряние в длину (м)	4	6	9	12	15
5.	Ныряние в глубину (м)	1	1.5	2	2,5	3

### Оценочные средства для текущей аттестации

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

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине, степень физической активности во внеучебное время);

- степень усвоения теоретических знаний, демонстрируемая во время выполнения практических заданий и теоретического теста;

- уровень овладения практическими двигательными умениями и

- навыками по плаванию и легкой атлетике – тестирование ОФП и СФП;
- сдача нормативов ВФОК «Готов к труду и обороне»; участие в соревнованиях;

регулярность и полнота заполнения электронного дневника индивидуальной физической активности.

#### Перечень оценочных средств

№	код ОС	Наименование ОС	Краткая характеристика ОС	Представление ОС в фонде
письменные работы				
1		Дневник физической подготовленности	Частично регламентированное задание, в котором студент самостоятельно заполняет индивидуальные показатели физической активности и физической подготовленности. Раскрывает индивидуальные достижения студента.	Показатели для занесения в дневник

2	ПР-1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
нормативы по физической культуре				
1		Тестирование ОФП и СФП	Средство проверки уровня общефизической и специальной физической подготовки студентов по предварительно отобранным тестам.	Перечень нормативов
2		Участие в соревнованиях	Средство, позволяющее оценить степень вовлеченности в физкультурно-спортивную активность студента.	перечень проводимых соревнований
3		Сдача нормативов комплекса ГТО;	Предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп единого комплекса нормативов.	Перечень нормативов ЕВОК ГТО

### 1. Сдача нормативов ВФОК «Готов к труду и обороне»;

В течение семестра, студенты готовятся для сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Нормативы представлены в таблице №3.

Таблица 3. **Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне»**  
Нормативы испытаний (тестов)

V ступень

(16-17 лет)

№	Тесты	нормативы
---	-------	-----------

		юноши			девушки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
1	Бег 100м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Бег 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10			
4	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
5	Прыжок в длину	200	210	230	160	170	185
	с места толчком двумя ногами (см)						
6	Метание спортивного снаряда 500г (м)	-	-	-	13	17	21
7	Метание спортивного снаряда 700г (м)	27	32	38	-	-	-
8	Плавание 50м (мин,с)	без учета времени		0.41	без учета времени		1.10

## 2. Участие в соревнованиях.

В течение семестра студент должен участвовать в следующих соревнованиях, проводимых Школой искусства, культуры и спорта ДВФУ:

- легкоатлетическая эстафета;

-соревнования по легкой атлетике среди первокурсников; -соревнования по плаванию среди первокурсников;

-эстафеты в плавательном бассейне.

### **3. Заполнение электронного дневника индивидуальной физической активности**

Дневник индивидуальной физической активности создается на базе LMS Bb и заполняется не реже 1 раза в неделю самостоятельно студентом. Регулярные проверки дневника проводит куратор-тьютер, не реже 1 раза в месяц.

Обязательным для заполнения являются все виды физической активности студента, выполняемые на практических занятиях, в соответствии с электронной формой дневника. Дополнительные показатели могут заполняться студентом по желанию.

В дневник заносятся следующие показатели:

-ФИО;

-пол;

-возраст;

-рост;

-вес;

-весоростовой индекс Кетле: вес тела (г)/рост (см);

-самочувствие (до и после занятий); -ЧСС до нагрузки и после нагрузки;

-Физические нагрузки, во время практических занятий с описанием объема, вида двигательной активности и интенсивности;

-результаты участия в соревнованиях;

-результаты тестов физической подготовленности и выполнение норм

ГТО, не реже 2х раз в семестр, в начале и в конце (тесты указаны в таблице 1,2,3).

### **4. Тестирование ОФП и СФП**

В течение семестра, студенты по мере освоения пройденного материала сдают тесты, представленные в таблице 1.

Таблица 1.

### Плавание

Тесты	Юноши					Девушки				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
50 м (мин, сек)	48.0	57.0	1.00	1.06	б\вр	1.14	1.24	1.34	1.40	б\вр
100 м (мин, сек)	2.00	2.07	2.15	2.25	б\вр	3.05	3.25	3.37	3.55	б\вр
600 м (колво бассейнов)	24	18	12	6	2	24	18	12	6	2

### Легкая атлетика и ОФП

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Бег 100 м	13,7	14,2	14,7	15,3	15,9
2. Бег 1000 м	3.40	3.50	4.00	4.15	4.30
3. Бег 3000 м	12.00	12.35	13.20	14.10	15.10
4. Подтягивание	15	12	9	6	3
5. Упражнение на пресс (поднимание прямых ног к перекладине)	10	8	6	4	2
6.Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
7.Приседания на одной ноге, раз	15	12	9	7	5
8.В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	10	7	5	3	2
9.Бег 60м	9,0	9,2	9,5	9,8	10,0
10.Прыжки через скакалку, колво раз в 1 мин	200	180	170	150	140
11.Приседания на двух ногах в течение 2 мин.	120	110	100	90	80

<b>Девушки</b>					
1. Бег 100 м	15,7	16,4	17,0	17,5	18,0
2. Бег 1000 м	4.40	4.45	5.00	5.25	5.50
3. Бег 2000 м	10.00	10.50	11.30	12.20	13.10
4. Упражнение на пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине)	50	40	30	25	20
5.Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
6. Приседания на одной ноге, раз	12	10	8	6	4
7. Бег 60м	9,3	9,5	9,8	10,0	10,2
8.Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	200	180	170	150	140
9. Приседания на двух ногах в течение 2 мин	100	90	80	70	60

### **5.Тестовые задания по дисциплине «Физическая культура»**

1. Понятие «Физическая культура» - это:

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

2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

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

3. Основным средством физической культуры являются:

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

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

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

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

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

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

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

6. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

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



7. Бег на короткие дистанции развивает:

А) выносливость;

Б) гибкость;

В) быстроту;

Г) силу.

8. Основные задачи общей физической подготовки это:

А) достижение наилучших спортивных результатов;

Б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья.

9. Какие упражнения преимущественно развивают силу?

А) бег на короткие дистанции

Б) подтягивания

В) бег на длинные дистанции

Г) прыжки

10. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

А) бег на короткие дистанции

Б) гиревой спорт

В) толкание ядра

Г) прыжки на батуте

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

А) рост

Б) вес

В) ЧСС

Г) ЖЕЛ

12. Самоконтроль это:

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

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 упражнений

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

А) один раз после общеподготовительной части

Б) в начале и середине основной части

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

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

А) целями

Б) режимом питания

В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся.

### **Критерии оценки тестового задания**

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