

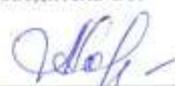


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОП

  
Л.О. Коршенко  
« 05 » 02 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой методики преподавания  
спортивных игр

  
Т.М. Дьяконова  
« 05 » 02 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Направление подготовки 38.03.07 Товароведение**

профили «Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения  
сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров»,

«Товароведение и экспертиза товаров в таможенной деятельности»,  
«Товарный менеджмент»

**Форма подготовки очная / заочная**

курс 1 / 1 семестр 1 / -

лекции 2 / 10 час.

практические занятия 68 / - час.

лабораторные работы - час.

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

всего часов аудиторной нагрузки 70 / 10 час.

в том числе с использованием МАО - час.

самостоятельная работа 2 / 62 час.

в том числе на подготовку к зачету - / 4 час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект

зачет 1 семестр / 1 курс

экзамен -

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 04 декабря 2015 г. № 1429

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных игр, протокол № 1 от « 15 » 02 2016 г.

Заведующий кафедрой: Дьяконова Т.М.

Составители: канд. пед. наук, доцент Дьяконова Т.М., старший преподаватель Бербенец О.А.

**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»**

Учебный курс «Физическая культура и спорт» предназначен для студентов направления подготовки 38.03.07 Товароведение, профилей «Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров», «Товароведение и экспертиза товаров в таможенной деятельности», «Товарный менеджмент».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в состав базовой части блока «Дисциплины (модули)».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Для очной формы обучения учебным планом предусмотрены лекционные занятия (2 часа), практические занятия (68 часов), самостоятельная работа студентов (2 часа); дисциплина реализуется на 1 курсе в 1 семестре.

Для заочной формы обучения учебным планом предусмотрены лекционные занятия (10 часов), самостоятельная работа студентов (62 часа, в том числе 4 часа на подготовку к зачету); дисциплина реализуется на 1 курсе.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» находится в непосредственной взаимосвязи с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины являются общие теоретические аспекты физической культуры, практическое освоение средств (упражнений) из базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)) для формирования физической культуры личности.

**Цель** – 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:**

- формирование знаний, умений и навыков в реализации средств

базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)), эстетическое и духовное развитие студентов;

- развитие физических способностей средствами базовых видов двигательной деятельности для укрепления здоровья и поддержания физической и умственной работоспособности;
- воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в здоровом образе жизни для эффективной профессиональной самореализации.

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся 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 обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций):

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОК-8 способность 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

По дисциплине «Физическая культура и спорт» методы активного / интерактивного обучения учебным планом не предусмотрены.

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

**Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы физической культуры (2 / 10 час.)**

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 / 0 часов)**

*Раздел 1. Легкая атлетика (24 / 0 час.)*

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности (2 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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

## **Тема 2. Методика обучения технике эстафетному бегу (4 / 0 час.)**

### **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 / 0 час.)**

**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 технике отталкивания.
4. Развитие прыгучести.

**Занятие 11.**

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

**Занятие 12. Тесты по специально-технической подготовленности студентов (2 / 0 час.)**

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

**Раздел 2. Волейбол (44 / 0 час.)**

**Занятие 1. Техника основных стоек и перемещений (2 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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

### **Занятие 5. Техника нижней передачи (2 / 0 час.)**

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

### **Занятие 6. Техника нижней передачи мяча за голову (2 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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 / 0 час.)**

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

### **Занятие 15. Техника группового блокирования (2 / 0 час.)**

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

### **Занятие 16. Тактика подачи (2 / 0 час.)**

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

### **Занятие 17. Тактика передачи (2 / 0 час.)**

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

### **Занятие 18. Тактика нападающего удара (2 / 0 час.)**

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

### **Занятие 19. Групповые тактические действия в нападении (4 / 0 час.)**

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

### **Занятие 20. Тесты по общефизической подготовленности студентов (2 / 0 час.)**

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

### **Занятие 21. Тесты по специально-технической подготовленности студентов (2 / 0 час.)**

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. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун. - Оренбург: ОГУ, 2015. - 102 с. - Режим

доступа: <https://e.lanbook.com/book/98083>

2. Кузьмина, М.В. Физическая культура студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Емелин, М.В. Кузьмина. - Пенза: РИО ПГСХА, 2015. - 38 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/303935>

3. Кучешева И.Л. Sport (Спорт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Кучешева И.Л. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. - 106 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65047.html>

4. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2015. - 493 с. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-385538>

5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

### **Дополнительная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции / Ахметов А.М. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. - 213 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>

2. Вайнер Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/495879>

3. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю.

Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/511522>

4. Григорович Е.С. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю. - 4-е изд. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

5. Григорьев С.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Григорьев С.А., Косачев А.А. - СПб.: Университет ИТМО, Институт холода и биотехнологий, 2013. - 39 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65345.html>

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И. - 9-е изд., стер. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

7. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс] / Князев В.М., Прокопчук С.С. - СПб.: Университет ИТМО, 2013. - 169 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html>

8. Муллер А.Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>

9. Николаев И.В. Основы техники и методики обучения теннису: Учебное пособие / Николаев И.В., Степанова О.Н. - М.: МПГУ, 2012. - 60 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/757934>

10. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Н.И. Сапожников, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С. И. Изаак. - 3-е изд., испр. и доп. - М: ФЛИНТА: Наука, 2012. - 131 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/454965>

11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности

[Электронный ресурс]: учебное пособие / С.В. Филина [и др.]. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. - 130 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73088.html>

12. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2014. - 424 с. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-386994>

13. Чертов Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551002>

14. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551003>

15. Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

16. Якубовский Я.К. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я.К. Якубовский. - Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. - 120 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/25806.html>

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

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

## **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 для студентов очной формы обучения 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.

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

Сведения о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса:

- Комплект ворот для игры в футбол, площадки для игры в волейбол – 4 шт.; стойки волейбольные (комплект + защита) – 4 шт. площадки для игры в баскетбол – 4 шт.; стойки баскетбольные – 8 шт., площадки для игры в теннис – 4 шт.

- В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 30 шт. Б/б площадка – (б/б стойки – 1 комплект), мячи баскетбольные – 30 шт. Ф/б площадка – ворота для игры в минифутбол и

гандбол – 2 комплекта, мячи футбольные – 20 шт. Площадка для игры в бадминтон – оборудование для игры в бадминтон – 2 комплекта, ракетки - 25 шт., воланчики – 20 шт. Спортивные скамейки – 10 шт.

- Ковровое покрытие (татами); музыкальный центр – 1 шт.; степы – 20 шт., коврики для йоги – 20 шт., зеркала – 1 комплект; гантели разновесовые – 50 шт., фитболы – 25 шт.

- Инвентарь для обучения плаванию – 25 комплектов (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); стеллаж для акваэробики – 2 шт.

- Столы для настольного тенниса – 20 шт., комплект сеток – 20 шт., ракетки – 50 шт., шарики – 100 шт.

- Комплект для игры в баскетбол – 1 шт. (стойки баскетбольные с комплектом защиты), баскетбольные мячи – 25 шт.

- Комплект для игры в волейбол (стойки волейбольные, сетка) – 1 шт., волейбольные мячи – 25 шт.

- Специализированные тренажеры: тренажер Жим вверх – 1 шт.; тренажер Разгибание ног сидя – 1 шт.; тренажер Баттерфляй - 1 шт.; тренажер для горизонтального разгибания спины – 1 шт.; тяга горизонтальная нижняя – 1 шт.; гиперэкстензия – 1 шт.; дорожка беговая – 1 шт.

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

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**Направление подготовки 38.03.07 Товароведение**

профили «Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения  
сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров»,

«Товароведение и экспертиза товаров в таможенной деятельности»,

«Товарный менеджмент»

**Форма подготовки очная / заочная**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение, час	Форма контроля
<i>Очная форма обучения</i>				
1	1 неделя	Подготовка к собеседованию, тестирование	2 час.	УО-1 Собеседование ПР-1 Тест
<i>Заочная форма обучения</i>				
1	До и в течение экзаменационной сессии	Подготовка к собеседованию, тестирование	58 час.	УО-1 Собеседование ПР-1 Тест
2		Подготовка к зачету	4 час.	

### **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 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.

### **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)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
**Направление подготовки 38.03.07 Товароведение**  
профили «Товароведение и экспертиза в сфере производства и обращения  
сельскохозяйственного сырья и продовольственных товаров»,  
«Товароведение и экспертиза товаров в таможенной деятельности»,  
«Товарный менеджмент»  
**Форма подготовки очная / заочная**

## Паспорт фонда оценочных средств

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 способность 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
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	знает (пороговый уровень)	общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и	знание основные положения по теории и методике физического воспитания; возрастные особенности занимающихся; организацию,	способность формулировать основные понятия теории физической культуры, излагать возрастные особенности занимающихся, перечислять средства и методы физического воспитания

социальной и профессиональной деятельности		профессионально м развитии	содержание и способы самостоятельных занятий по физической культуре	
	умеет (продвинутый)	использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности	умение использовать основные средства и методы (легкой атлетики и волейбола) для индивидуального физического совершенствования.	способность демонстрировать технику (легкой атлетики и волейбола) без существенных ошибок, целесообразно применять физические упражнения для развития скорости, силы, координации, гибкости, общей выносливости
	владеет (высокий)	традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности	владение основными двигательными действиями (легкой атлетики и волейбола) обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья	способность адекватно оценить уровень физической подготовленности. Способность технически правильно демонстрировать двигательные действия (легкой атлетики и волейбола)

## **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 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.

**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

Девушки					
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 не 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.