



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

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

М.В. Бондаренко

«24» февраля 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой

теории, методики и практики физической культуры и спорта

В.И. Гончаров

В.И. Гончаров

«24» февраля 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Направление подготовки – 44.03.01 Педагогическое образование,  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Все профили подготовки**

**Форма подготовки заочная**

курс – 1 семестр – 1  
лекции - 10 час.  
практические занятия -  
лабораторные работы - не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО - не предусмотрены  
всего часов аудиторной нагрузки - 10 час.  
в том числе с использованием МАО - не предусмотрены  
самостоятельная работа - 58 час.  
в том числе на подготовку к экзамену - не предусмотрены  
контрольные работы (количество) - не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект - не предусмотрены  
зачет - 1 семестр  
экзамен - не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования, утвержденных приказами Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 1457, № 91 от 09.02.2016 года.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории методики и практики физической культуры и спорта, протокол № 6 от «24» февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. наук

В.И. Гончаров

Составитель (ли): канд. пед. наук, доцент

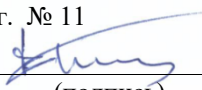
С.А. Гаранин

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

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

Протокол от «18» мая 2016 г. № 11

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

  
(подпись)

В.И. Гончаров  
(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»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана для студентов 1 курса, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.02 Психолого-педагогическое образование различных профилей.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части. На ее изучение отводится часов 10 лекционных занятий, 58 часов самостоятельной работы и 4 часа контроля. Дисциплина реализуется на 1 курсе в 1 семестре. Предусмотрен зачет по окончании 1 семестра обучения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» логически и содержательно связана с такими курсами базовой части учебного плана как «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности». В содержание лекционных занятий входят:

- материалы по легкой атлетике (разновидности бега, прыжков, метаний);
- материалы по гимнастике (общеразвивающие, акробатические, прикладные упражнения),

Занятия проходят в спортивном зале или на стадионе и направлены на развитие физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков. В рамках занятий студенты ориентированы на укрепление здоровья, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей профессиональной деятельности.

**Целью** дисциплины «Физическая культура и спорт» является физическое воспитание студентов, формирование физической культуры личности и уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

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

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

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- определенный опыт организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая компетенция:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК–8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки
	Умеет	Планировать использование методов физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Владеет	Использует методы физического воспитания и физической подготовки для поддержания хорошего уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную деятельность

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

### Лекционные занятия (10 час.)

#### Легкая атлетика (4 час.):

**Занятие 1 (2 час.).** Легкая атлетика как эффективное средство формирования двигательных возможностей и укрепления здоровья занимающихся.

**Занятие 2 (2 час.).** Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника бега: низкий и высокий старты, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения бегуна.

#### Гимнастика (6 час.)

**Занятие 1 (2 час.).** Гимнастика как эффективное средство формирования двигательных возможностей и укрепления здоровья занимающихся.

**Занятие 2 (2 час.).** Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Техника выполнения общеразвивающих упражнений для мышц рук, порядок построения комплекса ОРУ, ОРУ без предмета.

**Занятие 3 (2 час.).** Прикладные упражнения. Техника выполнения различных видов ходьбы, бега, преодоления препятствий.

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

Учебным планом подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.02 Педагогическое образование практическая часть курса «Физическая культура и спорт» не предусмотрена.

## **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;
- характеристику 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 (зачет)	
1	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (знает технику низкого старта; умеет выполнять низкий старт; может пробежать короткую дистанцию 100 м. с правильной техникой)	ОК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету №1,2,3
			умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету №4 (ПР – 1)
			владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету №4 (ПР – 1)
	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции (знает технику бега по повороту; умеет выполнять высокий старт; может пробежать дистанцию 2000 м. (ж), 3000 м. (м)).	ОК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету №5
			умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету №5 (ПР – 1)
			владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету №5 (ПР – 1)
2	Гимнастика: общеразвивающие и упражнения утренней гимнастики (знает правила составления комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики; умеет составлять комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики; выполняет комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики)	ОК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 6,7
			умеет	Контрольные испытания	Письменные задание к зачету № 1-4
			владеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету № 1,2; Тесты к зачету 1-3

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 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97462>

2. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А.А. Передельский. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 416 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97467>

3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 234 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97531>

4. Занковец, В.Э. Энциклопедия тестирований: энциклопедия / В.Э. Занковец. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97508>

### **Дополнительная литература**

1. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 88 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97428>

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 616 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97491>

3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. —



Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97453>

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне ГТО: Документы и методические материалы : сборник / составители Н. В. Паршикова [и др.] ; под общей редакцией В.Л. Мутко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 208 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97449>

5. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Свиридов. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 592 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97504>

6. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: брошюра. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 108 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97527>

7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104018>

8. Михайлова, Т.В. Дневник спортсмена / Т.В. Михайлова, В.П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 78 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97538>

9. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97537>

10. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — Москва: Советский спорт, 2015. — 464 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69838>

11. Штейнбах, В.Л. Краткая олимпийская энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Штейнбах. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 512 с. —

Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97478>

12. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 408 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97534>

### **Нормативно-правовые материалы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

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

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научно-популярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

2. Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: [www.pnb.rsl.ru](http://www.pnb.rsl.ru)

3. Российская национальная библиотека (РНБ). Режим доступа: [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)

4. Файловый архив студентов - [www.studfiles.ru](http://www.studfiles.ru)

5. Все рефераты - [www.allrefrs.ru](http://www.allrefrs.ru)

6. Время учиться - [www.diplomba.ru](http://www.diplomba.ru)

7. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ:

<https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

8. Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология, Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

<http://window.edu.ru/>

9. Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства "Лань" (<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант студента" (<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com (<https://new.znanium.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)

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

### ***Информационные технологии:***

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г.  
Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018  
оказания услуг связи.

### ***Программное обеспечение:***

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

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

Планирование учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» рассчитана на освоение теоретического материала дисциплины в процессе лекционных занятий. Однако практическое обучение по этой дисциплине обеспечивается за счет самостоятельных занятий студентов.

Для развития физических кондиций (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) желательны выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) и упражнения утренней гигиенической гимнастики, гимнастики в режиме учебного дня. Необходимой частью деятельности студентов для обеспечения готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность, является выполнение рекомендаций к двигательному режиму, обозначенных во Всероссийском комплексе ГТО (2015). Хороший эффект дает кроссовая подготовка (желательно в экологически чистой местности – в парках, на берегу удаленных от города водоемов и т.п.). Желательно также заниматься в одной из спортивных секций вуза, в спортивных группах муниципальных и общественных физкультурно–спортивных организаций.

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

Для освоения материала по предмету «Физическая культура и спорт» используется в том числе физкультурно-спортивная база Филиала ДВФУ в г. Уссурийске (Школы педагогики). Школа педагогики имеет в своем распоряжении спортивный комплекс, который включает спортивный зал для спортивных и подвижных игр, зал для занятий силовыми видами спорта и ритмическими видами гимнастики, зал для занятий единоборствами. Эти залы оснащены необходимым спортивным оборудованием. Зал для игр оснащен баскетбольными щитами, футбольными воротами, волейбольными стойками, столами для настольного тенниса. Имеется достаточное количество волейбольных баскетбольных и футбольных мячей, ракеток для настольного и большого тенниса.

В зале для единоборств имеется борцовский ковер. В зале для силовых видов спорта – силовые тренажеры, штанги.

Спортивный зал имеется также и в учебном корпусе ШП ДВФУ. по ул. Некрасова 35, который является специализированным гимнастическим

спортивным залом. В нем имеются гимнастические снаряды – перекладина, параллельные брусья, гимнастическое бревно, кольца, акробатическая дорожка, батут, двойной минитрамп, гимнастические мостики, гимнастический ковер, гимнастические маты (поролоновые и обычные). Используется также и мелкий инвентарь – скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

В каждом из вышеназванных корпусов и спортивных залов предусмотрены раздевалки.



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

---

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

**Направление – 44.03.01 Педагогическое образование  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Для всех профилей подготовки

**Форма подготовки заочная**

**Уссурийск  
2016**

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

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

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

<b>№ п/п</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1	В межсессионное время	Разработка и выполнение комплексов утренней гимнастики	10 часов	Оценка состава и демонстрации комплекса утренней гимнастики
2	В межсессионное время	Разработка и выполнение комплексов ОРУ	10 часов	Оценка состава и демонстрации комплекса ОРУ
3	В межсессионное время	Подготовка в беге на короткие и средние дистанции (беговые упражнения, низкий старт и бег по дистанции)	12 часов	Оценка техники низкого старта и бега по дистанции с ориентировкой на нормы комплекса ГТО
3	В межсессионное время	Кроссовый бег (3 – 5 км.)	12 часов	Преодоление дистанции 2 – 3 км с



				ориентировкой на нормы комплекса ГТО
4	В межсессионное время	Подготовка к вопросам по зачету	14 час.	УО-1 Собеседование по вопросам к зачету 1-7
	Всего:		58 часов	

### **Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

Для самостоятельной работы студенту необходимо разработать индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений и сдать на проверку преподавателю. При составлении комплекса учесть следующее.

В комплекс должно быть включено 10-12 упражнений. Начинаться комплекс должен с упражнений, направленных на поддержание правильной осанки. Затем необходимо придерживаться принципа от периферии к центру. То есть, сначала выполнять упражнения для мышц рук и ног (начиная от упражнений для пальцев и заканчивая упражнениями для тазобедренных суставов). Затем перейти к упражнениям для мышц туловища, выполняя как упражнения на гибкость, так и упражнения на силу. В конце комплекса можно выполнить несколько упражнений для всего тела, то есть более комплексных и напряженных.

Кроссовую подготовку лучше проводить по пересеченной местности в экологически благоприятных условиях – в лесу, парке.

В качестве силовых упражнений можно использовать отжимание в упоре лежа – девушкам при этом руки можно ставить на возвышение (например, на скамейку), можно также выполнять приседания.

Перед бегом на короткие дистанции требуется соответствующая разминка: бег в медленном темпе, упражнения на согревание и растягивание, беговые упражнения (трусцой, семенящий, с высоким подниманием бедра и др.). Между ускорениями требуется определенное восстановление для приобретения благоприятного состояния для развития качества быстроты.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: студент должен продемонстрировать свое умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики. При этом необходимо правильно назвать выполняемое упражнение и выполнить его с правильной техникой.

Студент также должен показать свое знание формы, структуры и содержания входящих в комплекс упражнений. Объяснить их значимость для определенных групп мышц.

В комплекс должны входить упражнения, как для развития осанки, так и для развития силы и гибкости занимающихся. Упражнения необходимо подбирать либо по принципу «сверху вниз» либо по принципу – «от периферии к центру». Необходимо также обратить внимание на то, чтобы упражнения на гибкость сочетались с упражнениями на силу и координацию движений.

Критерием оценки самостоятельной работы студентов является их умение составлять и выполнять комплекс общеразвивающих упражнений и комплекс утренней гимнастики (8 – 10 упражнений), а также выполнение норм ГТО для своей возрастной группы по потягиванию на перекладине и отжимании в упоре лежа, беге на короткие и длинные дистанции.



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

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

**Направление – 44.03.01 Педагогическое образование**  
**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Для всех профилей

**Форма подготовки заочная**

Уссурийск  
2016

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК–8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки
	Умеет	Планировать использование методов физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Владеет	Использует методы физического воспитания и физической подготовки для поддержания хорошего уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную деятельность

**Контроль достижения целей курса**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)	
1	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (знает технику низкого старта; умеет выполнять низкий старт; может пробежать короткую дистанцию 100 м. с правильной техникой)	ОК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету №1,2,3
			умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету №4 (ПР – 1)
			владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету №4 (ПР – 1)
	Легкая атлетика: бег на длинные дистанции (знает технику бега по повороту; умеет выполнять высокий старт; может пробежать дистанцию 2000 м. (ж), 3000 м. (м)).	ОК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету №5
			умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету №5 (ПР – 1)
			владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету №5 (ПР – 1)
2	Гимнастика: общеразвивающие и упражнения утренней гимнастики (знает правила	ОК-8	знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 6,7
			умеет	Контрольные	Письменные

	составления комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики; умеет составлять комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики; выполняет комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики)		испытания	задание к зачету № 1-4
		владеет	Контрольные испытания	Практическое задание к зачету № 1,2; Тесты к зачету 1-3

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели
ОК–8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки	Особенности техники преодоления коротких, средних и длинных дистанций, правила составления комплексов ОРУ	Способность объяснить детали техники преодоления коротких, средних и длинных дистанций, последовательность упражнений в комплексе ОРУ
	Умеет	использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Преодоление коротких, средних и длинных дистанций правильной техникой, составление комплекса ОРУ	Способность преодолевать короткие, средние и длинные дистанции с правильной техникой
	Владеет	Методами и средствами и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности	Преодоление коротких, средних и длинных дистанций на уровне установленных нормативов	Способность преодолевать короткие, средние и длинные дистанции на уровне установленных нормативов

## Оценочные средства для промежуточной аттестации

### Вопросы к зачету

1. Объяснить технику низкого старта
2. Объяснить технику высокого старта
3. Объяснить технику бега на короткой дистанции (30, 60, 100 м.)
4. Объяснить технику бега по повороту на средней дистанции (500 м.)
5. Объяснить технику бега по повороту на длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.)
6. Рассказать о рекомендациях к двигательному режиму для своего возраста и пола, соответствующих нормам ГТО.
7. Объяснить правила составления и проведения комплексов утренней гимнастики.

### Письменные задания к зачету

Подготовить комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Для мышц рук (до 8 упражнений);
2. Для мышц ног (до 8 упражнений);
3. Для мышц туловища (до 8 упражнений);
4. Для всего тела (до 8 упражнений).

**Оценочные средства (тесты) промежуточной аттестации для оценки развития силовых, скоростно-силовых качеств, качества выносливости**

№ п/п	ЖЕНЩИНЫ			
	ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ		
		5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14	12	10
2	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине руки к плечам (раз)	35	30	25
3	Метание набивного мяча 2 кг. из положения сидя ноги врозь двумя сверху (м)	4,5	4	3,5
4	Бег на 100 м.	16,5	17,0	17,5

5	Бег на 2000 м.			
№ п/п	МУЖЧИНЫ			
	ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ		
		5	4	3
1	Подтягивание в висе	12	9	7
2	Поднимание ног в висе до хвата	10	7	5
3	Метание набивного мяча 3 кг. из положения сидя ноги врозь двумя сверху (м)	6,5	6	5,5
4	Бег на 100 м.	13,5	14,8	15,1
5	Кросс по пересеченной местности на 5000 м	Без учета времени		

### ***Практические задания по выполнению комплекса утренней гимнастики***

1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики.

2. Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся.

Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.

#### ***Критерии оценки выполнения комплекса утренней гимнастики***

**Оценка «5»** - выставляется, если студент продемонстрировал все упражнения комплекса с хорошей техникой и при этом правильно назвал выполняемое упражнение, демонстрируя хорошее знание формы, структуры и содержания выполняемых упражнений.

**Оценка «4»** - выставляется, если студент продемонстрировал хорошее знание формы, структуры и содержания выполняемых упражнений. Демонстрирует хорошую технику выполнения и хорошее знание терминологии, допустив, однако одну - две ошибки в демонстрации упражнения или в его терминологическом описании.

**Оценка «3»** - выставляется, если студент продемонстрировал хорошее знание формы, содержания и структуры проведенных упражнений, знание терминологии и техники выполнения допустив при этом 3 – 4 ошибки в выполнении упражнений.

**Оценка «2»** - выставляется, если проведенный комплекс представляет собой полностью переписанной из какого-либо источника материал. Студент не может раскрыть содержание и структуру проведенных упражнений.

### ***Критерии оценки на зачете***

**1. Зачтено** – высокий уровень (в соответствии с отличной оценкой) – выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, способному самостоятельно критически оценивать основные концепции данной дисциплины, в ответе которого теория увязывается с практикой, правильно дает определение основных понятий данной дисциплины, исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы. Имеет отличные результаты в тестировании двигательной подготовленности, в составлении и проведении комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

**2. Зачтено** – средний уровень – выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающему его, но допускающему небольшие неточности в ответе на вопросы, он правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач и отвечает на большую часть дополнительных вопросов. При этом имеет хорошие результаты в тестировании двигательной подготовленности, в составлении и проведении комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

**3. Зачтено** – низкий уровень – выставляется студенту, владеющему основным материалом, но испытывающему некоторые затруднения и допускающему неточности в его изложении, недостаточно правильно формулирующему основные понятия данной дисциплины, допускающему существенные ошибки при ответах на дополнительные вопросы. Имеет средний уровень двигательной подготовленности, составления и проведения комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

**4.** Студенту выставляется «не зачтено» если он не владеет основным материалом, допускает существенные ошибки, неверно отвечает на большую



часть дополнительных вопросов, с большими затруднениями выполняет практические задания. Имеет низкий уровень двигательной подготовленности.

### Оценочные средства для текущей аттестации

№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
<b>Устный опрос</b>				
1	УО -1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с осваиваемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объяснить технику низкого старта</li> <li>2. Объяснить технику высокого старта</li> <li>3. Объяснить технику бега по повороту при пробегании средней дистанции (500 м.)</li> <li>4. Объяснить технику бега по повороту при пробегании длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.)</li> <li>5. Объяснить правила составления комплексов утренней гимнастики</li> <li>5. Рассказать о рекомендациях к двигательному режиму для своего возраста и пола, соответствующих нормам ГТО.</li> </ol>
<b>Письменные работы</b>				
№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	ПР-1	Практическое задание	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или раздела	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс упражнений утренней гимнастики               <ul style="list-style-type: none"> <li>– для мышц рук (до 8 упражнений)</li> <li>- для мышц ног (до 8 упражнений)</li> <li>- для мышц туловища (до 8 упражнений)</li> <li>- для всего тела (до 8 упражнений)</li> </ul> </li> </ol>
<b>Практические задания</b>				

	ПРЗ-1	Контрольные испытания	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	<p>1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики</p> <p>2. Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся</p> <p>Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.</p>
	ПРЗ-2	Тесты	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	<p>1. Бег 100 м.</p> <p>2. Бег 2000 м. (девушки)</p> <p>3. Бег 3000 м. (юноши)</p> <p>4. Кросс 3000 м. (девушки)</p> <p>5. Кросс 5000 м. (юноши)</p>