



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

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

М.В. Бондаренко

«27» июня 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой  
теории, методики и практики физической культуры и  
спорта

В.И. Гончаров

«27» июня 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
(для всех профилей)

**Форма подготовки очная/заочная**

курс 1 семестр 1/2

лекции 2/10 час.

практические занятия 68/ час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО не предусмотрены

в том числе в электронной форме не предусмотрены

всего часов аудиторной нагрузки 70/10 час.

в том числе с использованием МАО не предусмотрены

в том числе в электронной форме не предусмотрены

самостоятельная работа 2/58 час.

в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрено

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 1/2 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно-установленного ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 18.02.2016 г. №12-13-235, и в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно-установленного ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 13.04.2016 г. №12-13-689.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта, протокол, протокол № 12 от «27» июня 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих.наук, доцент

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 «21» июня 2017, протокол № 10

Заведующий кафедрой  В.И. Гончаров

(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»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана для студентов 1 курса, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам базовой части. На ее изучение отводится 2 зачетные единицы (72 часа) – 2/10 час. лекций, 68/ час. практических занятий и 2/58 час. самостоятельной работы. Дисциплина реализуется на 1 курсе в 1/2 семестре. Предусмотрен зачет по окончании 1/2 семестра обучения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» логически и содержательно связана с такими курсами базовой части учебного плана как «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Концепции современного естествознания», «Безопасность жизнедеятельности». Имеет прямую связь с дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре», входящей в вариативную часть учебного плана.

В содержание 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 их личности.

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» 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 формируются следующие компетенции:

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОК – 15 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки
	Умеет	использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Владеет	Методами и средствами физической культуры и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности
ОПК – 6 - Готовностью к обеспечению охраны жизни обучающихся	Знает	Средства и методы связанные с охраной жизни и здоровья обучающихся
	Умеет	Планировать использование средств и методов, накопленных в области физической культуры и спорта, для охраны жизни и здоровья обучающихся
	Владеет	Методами и средствами, необходимыми для охраны жизни и здоровья обучающихся

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

**Занятие 1 (2/2 час.).** Предмет дисциплины «Физическая культура и спорт». Основные понятия физической культуры. Государственное и общественно-самодеятельное управление физической культурой в РФ. Прикладные аспекты физической культуры. Оздоровительная функция физической культуры.

### **Легкая атлетика (/4 час.):**

**Занятие 1 (2 час.).** Легкая атлетика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей.

**Занятие2 (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 (/4 час.)**

**Занятие 1 (2 час.).** Гимнастика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей.

**Занятие2 (2 час.).** Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Техника выполнения общеразвивающих упражнений для мышц рук, порядок построения комплекса ОРУ, ОРУ без предмета.

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

### **Практические занятия (68/ часа)**

#### **Легкая атлетика (34 часа):**

**Занятия 1-2 (4 час.).** Легкая атлетика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей.

**Занятия3-7 (10 час.).** Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения бегуна на короткие дистанции.

**Занятия 8-12 (10 час.).** Бег на средние дистанции. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование.

**Занятия 13-17 (10 час.).** Бег на длинные дистанции. Техника бега. Тренировка выносливости.

### **Гимнастика (34 часа)**

**Занятия 18-19 (4 час.).** Гимнастика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей.

**Занятия 20-24 (10 час.).** Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Техника выполнения общеразвивающих упражнений для мышц рук, порядок построения комплекса ОРУ, ОРУ без предмета.

**Занятия 25-29 (10 час.).** Прикладные упражнения. Техника выполнения различных видов ходьбы, бега, преодоления препятствий.

**Занятия 26-30 (10 час.).** Акробатические упражнения. Техника выполнения перекатов, кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках.

## **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-15	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-15	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)	ОПК-6	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. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
2. Мрочко, О. Г. Физическая культура: методические рекомендации по подготовке рефератов / О. Г. Мрочко. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 30 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65688.html>

### **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>

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) MSOffice 2010
- 6) MSOffice 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

MicrosoftномерлицензииStandardEnrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "SoftlineTrade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» рассчитана на то, чтобы студенты осваивали основной материал в процессе практических занятий. Однако лучшему усвоению программного материала способствуют и самостоятельные занятия студентов.

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

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

Для учебной работы студентов в Школе педагогики ДВФУ имеется специальное оборудование. Для освоения материала по предмету «Физическая культура и спорт» Школа педагогики ДВФУ 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 адекватным спортивным оборудованием. Зал для игр – баскетбольными кольцами, футбольными воротами, волейбольной сеткой, столами для настольного тенниса. Имеются также волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, ракетки для настольного и большого тенниса.

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

Спортивный зал имеются также и в корпусе по улице Некрасова 35, который является специализированным под занятия гимнастикой. В нем есть гимнастические снаряды – перекладина, параллельные брусья, гимнастическое бревно, кольца, акробатическая дорожка, батут, двойной минитрамп, гимнастические мостики, гимнастический ковер, гимнастические маты (поролоновые и обычные). Имеется также и мелкий инвентарь – скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

В каждом из вышеназванных корпусов и спортивных залов имеются раздевалки для переодеваний.

Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Наименование оборудованных учебных аудиторий, объектов для проведения практических занятий, с перечнем основного оборудования	Адрес учебных аудиторий, объектов для проведения практических занятий, (с указанием номера помещения)
Физическая культура	Спортивный зал Перечень оборудования: Щит баскетбольный – 2 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., мостик гимнастический – 1 шт., тренажер – 1 шт., штанга – 1 шт., медбол – 14 шт., обруч – 30 шт., сетка волейбольная – 1 шт., гантели – 2 шт., гири 16 кг – 1 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч гимнастический – 1 шт., мяч волейбольный – 10 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт., эспандер резиновый – 2 шт., ракетка бадминтонная –	692508, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Тимирязева, 33,

	4 шт., мяч для большого тенниса – 10 шт., скакалка – 20 шт., маты гимнастические – 10 шт.	
--	---	--



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

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

**Направление 44.03.01 Педагогическое образование,  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Для всех профилей  
Форма подготовки очная/заочная**

**Уссурийск  
2016**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине для ЗФО

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1 – 4 недели	Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	12 часов	Демонстрация комплекса утренней гимнастики
2	5 - 8 недели	Бег на короткие и средние дистанции	12 часов	Преодоление дистанций с учетом времени, соответствующему нормам ГТО
3	9 – 12 недели	Бег по пересеченной местности. Силовые упражнения.	12 часов	Преодоление дистанции 3 – 5 км с учетом времени, соответствующему нормам ГТО
4	13 - 16 недели	Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики	12 часов	Проведение комплекса утренней гимнастики самостоятельно и с группой учащихся
5	17 – 18 недели	Подготовка к зачету	10 часов	Зачет
Всего			58 часов	

### Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Для самостоятельной работы студенту необходимо разработать индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений и сдать на проверку преподавателю. Упражнения лучше выполнять в утреннее время после пробуждения от сна.

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.

Кроссовый бег лучше выполнять в экологически чистом месте (например, в парке «Зеленый остров» г. Уссурийска).

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.

### **Методические указания к выполнению упражнений, рекомендованных для самостоятельной работы студентов**

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: студент должен продемонстрировать свое умение выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.

При этом ему необходимо продемонстрировать свои знания о форме, содержании и структуре включенных в комплекс упражнений. Объяснить их оздоровительный эффект.

Критерием оценки самостоятельной работы студентов является их умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (8 – 10 упражнений утренней гимнастики), а также выполнение норм ГТО для своей возрастной группы по бегу на длинные дистанции.

## **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы студентами**

**100 – 86 баллов(отлично)** - студент продемонстрировал все упражнения комплекса с хорошей техникой при этом правильно называя выполняемое упражнение и демонстрируя хорошее знание формы, структуры и содержание выполняемых упражнений.

**85 – 76 баллов (хорошо)** - 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.

**71 – 61 балл (удовлетворительно)** – студент продемонстрировал хорошее знание формы, содержания и структуры проведенных упражнений, знание терминологии и техники выполнения допустив при этом 3 – 4 ошибки в выполнении упражнений.

**60 – 51 баллов (не удовлетворительно)** – проведенный комплекс представляет собой полностью переписанной из какого-либо источника материал. Студент не может раскрыть содержание и структуру проведенных упражнений.

### **Методические указания к выполнению упражнений, рекомендованных для самостоятельной работы студентов**

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: студент должен продемонстрировать свое умение выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.

При этом ему необходимо продемонстрировать свои знания о форме, содержании и структуре включенных в комплекс упражнений. Объяснить их оздоровительный эффект.

Критерием оценки самостоятельной работы студентов является их умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (8 – 10 упражнений утренней гимнастики), а также выполнение норм ГТО для своей возрастной группы по бегу на длинные дистанции.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы студентами**

**100 – 86 баллов (отлично)**- Студент продемонстрировал все упражнения комплекса с хорошей техникой при этом правильно называя выполняемое упражнение и демонстрируя хорошее знание формы, структуры и содержание выполняемых упражнений.

**85 – 76 баллов (хорошо)** - 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.

**71 – 61 балл (удовлетворительно)** – Студент продемонстрировал хорошее знание формы, содержания и структуры проведенных упражнений, знание терминологии и техники выполнения допустив при этом 3 – 4 ошибки в выполнении упражнений.

**60 – 51 баллов (неудовлетворительно)** – Выполненный комплекс представляет собой полностью переписанной из какого-либо источника материал. Студент не может раскрыть содержание и структуру проведенных упражнений.



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 подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
Для всех профилей  
**Форма подготовки очная/заочная**

Уссурийск  
2016



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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
	ОК–15 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает
Умеет		использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
Владеет		Методами и средствами и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности
ОПК–6 - готовностью к обеспечению охраны жизни обучающихся	Знает	Средства и методы связанные с охраной жизни и здоровья обучающихся
	Умеет	Использовать средства и методы, накопленные в области физической культуры и спорта, для охраны жизни и здоровья обучающихся
	Владеет	Необходимыми методами и средствами необходимыми для охраны жизни и здоровья обучающихся

**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-15	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-15	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	ОПК-6	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;

составлять комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики; выполняет комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики)				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
ОПК– 6 - готовностью к обеспечению охраны	Знает	Средства и методы	Особенности техники	Способность объяснить

жизни обучающихся		физического воспитания и физической подготовки	преодоления коротких, средних и длинных дистанций, правила составления комплексов ОРУ	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, укрепления здоровья и обеспечения жизнедеятельности	Преодоление коротких, средних и длинных дистанций правильной техникой, составление комплекса ОРУ	Способность преодолевать короткие, средние и длинные дистанции правильной техникой
	Владеет	Методами и средствами физической культуры и использует их для поддержания хорошего уровня здоровья, физической подготовленности и обеспечения жизнедеятельности	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	6,5	6	5,5

	врозь двумя сверху (м)			
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 «отлично»** - 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 «хорошо»** - 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 «удовлетворительно»** - 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 «не удовлетворительно»** - 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-11	Практическое задание	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	<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>				
	ПР-1	Контрольные испытания	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики</li> <li>2. Проведение комплекса утренней</li> </ol>

				гимнастики с группой учащихся Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.
	ПР-1	Тесты	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	1. Бег 100 м. 2. Бег 2000 м. (девушки) 3. Бег 3000 м. (юноши) 4. Кросс 3000 м. (девушки) 5. Кросс 5000 м. (юноши)