



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 лек.0, пр.20 час.

в том числе в электронной форме не предусмотрены

всего часов аудиторной нагрузки 70/10 час.

в том числе с использованием МАО 20 час.

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 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 № 12 от «27» июня 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р психол. наук

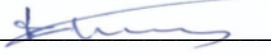
Составитель: канд. пед. наук, доцент

В.И. Гончаров

С.А. Гаранин


I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «21» июня 2017 г. № 10

Заведующий кафедрой  В.И. Гончаров
(подпись) (И.О. Фамилия)


II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «16» мая 2018 г. № 10

Заведующий кафедрой  В.И. Гончаров
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «29» мая 2019 г. № 9

Заведующий кафедрой  В.И. Гончаров
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «__» _____ №

Заведующий кафедрой _____ В.И. Гончаров
(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 направлениям 44.03.01 «Педагогическое образование» и 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), для всех направлений подготовки бакалавриата в соответствии с требованиями ОС ВО ДВФУ, по данному направлению.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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 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 формируются следующие компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-15 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Нормы здорового образа жизни; способы поддержания физической формы; методы охраны и профилактики здоровья
	Умеет	поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
	Владеет	Навыками поддержки уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Знает	Основы безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья
	Умеет	Учитывать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья обучающихся, при организации образовательного процесса
	Владеет	Навыками организации образовательного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий

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.

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 (/4 час.)

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

Занятие 2 (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.

Занятия 3-7 (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	ОПК-6	знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 6,7
			умеет	Контрольные испытания	Письменные

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)			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>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ЭБС

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

[Электронно-библиотечная система Издательства "Лань"](https://e.lanbook.com/)

[\(https://e.lanbook.com/\)](https://e.lanbook.com/);

[Электронная библиотека "Консультант студента"](http://www.studentlibrary.ru/)

<http://www.studentlibrary.ru/>);

[Электронно-библиотечная система Znaniy.com](https://new.znaniy.com/) (<https://new.znaniy.com/>);

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

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

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

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

Базы данных и информационные справочные системы

[Официальные сайты органов государственной власти. Образовательные порталы](#)

[Русскоязычные базы данных и ЭБС](#)

[Зарубежные базы данных](#)

[Наукометрические, реферативные и библиографические БД](#)

[Патентные и нормативно-технические БД](#)

[Правовые базы данных](#)

[Крупнейшие российские и зарубежные библиотеки](#)

[Электронные ресурсы в свободном доступе](#)

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

- Интегрированная платформа электронного обучения Blackboard ДВФУ. Сублицензионное соглашение Blackboard № 2906/1 от 29.06.2012.
- Microsoft Teams - рабочее пространство на основе чата в Office 365
- Google Класс - бесплатный набор инструментов для работы с электронной почтой, документами и хранилищем
 - Сервис для групповой коммуникации Google Meet
 - Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ: текстовые редакторы, электронные таблицы, программы подготовки презентаций, системы управления базами данных, органайзеры, графические пакеты и т.п.;
- глобальная компьютерная сеть Интернет, позволяющая получать доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов и т.д.);
- автоматизированные поисковые системы;

- образовательные электронные издания.

Программное обеспечение

- - Лицензия ПО Microsoft: подписка Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

- - Договор на предоставление услуг Интернет: Абонентский договор № 243087 от 1.01.2018 оказания услуг связи
- - Браузер Google Chrome – свободное ПО;
- - Браузер Mozilla Firefox – свободное ПО.

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

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения)
Б1.Б.13	Физическая культура и спорт	Спортивный зал: 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 – 4 шт., мяч для большого тенниса – 10 шт., скакалка – 20 шт., маты гимнастические – 10 шт.	692508, г. Уссурийск, ул. Тимирязева, 33, спортивный зал



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

Форма подготовки очная

**Уссурийск
2016**

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ 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»
(ДВФУ)

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

Уссурийск
2016

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
	ОК-15 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает
Умеет		поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Владеет		Навыками поддержки уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Знает	Основы безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья
	Умеет	Учитывать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья обучающихся, при организации образовательного процесса
	Владеет	Навыками организации образовательного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий

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)	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

утренней гимнастики; умеет составлять комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики; выполняет комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений утренней гимнастики)				зачету № 1,2; Тесты к зачету 1-3
--	--	--	--	-------------------------------------

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели
ОК-15 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Нормы здорового образа жизни; способы поддержания физической формы; методы охраны и профилактики здоровья	Система представлений о нормах здорового образа жизни; способах поддержания физической формы; методах охраны и профилактики здоровья	<i>Способен перечислить и раскрыть суть основных принципов и методов здорового образа жизни; способы поддержания физической формы; методы охраны и профилактики здоровья</i>
	Умеет	поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<i>Способен поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</i>	<i>Способен выбрать оптимальные способы поддержки уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</i>
	Владеет	Навыками поддержки уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	<i>Готовность применять навыки поддержки уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность</i>	<i>Обучающийся демонстрирует умение поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность</i>

ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Знает	Основы безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья	<i>Целостность представления об основах безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья обучающихся</i>	<i>Общие /единичные/ представления об основах безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья обучающихся</i>
	Умеет	Учитывать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья обучающихся, при организации образовательного процесса	<i>Готовность учитывать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья обучающихся, при организации образовательного процесса</i>	<i>Способен /не способен учитывать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья обучающихся, при организации образовательного процесса</i>
	Владеет	Навыками организации образовательного процесса с использованием здоровье сберегающих технологий	<i>Готовность самостоятельно организовывать образовательный процесс с использованием здоровье сберегающих технологий</i>	<i>Обучающийся способен/способен с помощью/ не способен организовывать образовательный процесс с использованием здоровье сберегающих технологий</i>

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

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
Устный опрос				
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"> 1. Объяснить технику низкого старта 2. Объяснить технику высокого старта 3. Объяснить технику бега по повороту при пробегании средней дистанции (500 м.) 4. Объяснить технику бега по повороту при пробегании длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.) 5. Объяснить правила составления комплексов утренней гимнастики 5. Рассказать о рекомендациях к двигательному режиму для своего возраста и пола, соответствующих нормам ГТО.
Письменные работы				
№	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"> 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики <ul style="list-style-type: none"> – для мышц рук (до 8 упражнений) - для мышц ног (до 8 упражнений) - для мышц туловища (до 8 упражнений) - для всего тела (до 8 упражнений)
Практические задания				
	ПР-1	Контрольные испытания	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	<ol style="list-style-type: none"> 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.
	ПР-1	Тесты	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег 100 м. 2. Бег 2000 м. (девушки) 3. Бег 3000 м. (юноши) 4. Кросс 3000 м. (девушки) 5. Кросс 5000 м. (юноши)