



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

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП
«Шахтное и подземное строительство»


Макишин В.Н.
« 14 » января 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Отделения горного и нефтегазового дела
Шестаков Н.В.
« 15 » января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 21.05.04 Горное дело

Специализация «Шахтное и подземное строительство»

Форма подготовки очная

курс 1 семестр 1
лекции 2 часа.
практические занятия 68 час.
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. ___ /пр. ___ /лаб. ___ час.
всего часов аудиторной нагрузки 70 час.
в том числе с использованием МАО ___ час.
самостоятельная работа 2 часа.
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 1 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2016 г. № 1298

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамент физического воспитания, протокол № ___ от « ___ » _____ 2020 г.

Руководитель к.п.н. Т.М.Дьяконова
Составитель (ли): к.п.н., Т.М.Дьяконова, доц. И.В. Шайдарова

Оборотная сторона титульного листа

I. Рабочая программа пересмотрена:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

(подпись)

_____ (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № _____

(подпись)

_____ (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», разработана для студентов I курса по направлению подготовки 21.05.04 Горное дело, специализация «Шахтное и подземное строительство» в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Учебным планом предусмотрены лекционные (2 часа), практические занятия (68 часов) и самостоятельные занятия (2 часа). Дисциплина реализуется на I курсе в 1 семестре.

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
2. Повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;
3. Создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

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

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

заболеваний.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируется следующая общекультурная компетенция:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 -способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Тема 1. « Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания». (2 часа)

Краткое содержание.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация режима питания, организация двигательной активности, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, психофизическая регуляция организма, культура сексуального поведения, критерии эффективности использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (68 часов)

Занятие 1. Тема «Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину» (2 час.)

1. Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием бросков мяча в корзину
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие игровой ловкости

Занятие 2. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)» (2 час.)

1. Обучение технике обманных движений (финт на рывок-рывок)
2. Совершенствование индивидуальных тактических действий с использованием бросков мяча в корзину
3. Развитие координации движений

Занятие 3. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок)» (2 час.)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на рывок-рывок)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц туловища

Занятие 4. Тема «Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом» (2 часа)

1. Обучение сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на рывок-рывок)
3. Развитие силы скорости бега

Занятие 5. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)» (2 час.)

1. Обучение технике обманных движений (финт на проход-проход)
2. Совершенствование сочетаний индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом
3. Развитие специальной выносливости

Занятие 6. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)» (2 час.)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на проход-проход)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Занятие 7. Тема «Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд» (2 час.)

1. Обучение обводке соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на проход-проход)
3. Развитие прыжковой выносливости

Занятие 8. Тема «Закрепление техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд» (2 час.)

1. Закрепление техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста
3. Развитие скоростно-силовой выносливости.

Занятие 9. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 час.)

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Совершенствование техники обводки соперника с использование нескольких переводов мяча подряд (перед собой, за спиной, под ногой)
3. Развитие стартовой скорости

Занятие 10. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)» (2 час.)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-передача)
2. Игра по упрощенным правилам баскетбола
3. Развитие силы мышц туловища

Занятие 11. Тема «Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2 час.)

1. Обучение технике обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)
2. Совершенствование техники обманных движений (финт на передачу-бросок)
3. Развитие стартовой скорости

Занятие 12. Тема «Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)» (2 час.)

1. Закрепление техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие силовой выносливости

Занятие 13. Тема «Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу» (2 час.)

1. Обучение технике броска мяча в движении одной рукой снизу

2. Совершенствование техники обманных движений (финт на бросок-проход-бросок)

3. Развитие быстроты реакции

Занятие 14. Тема «Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу» (2 час.)

1. Закрепление техники броска мяча в движении одной рукой снизу

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие прыгучести.

Занятие 15. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 час.)

1. Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника

2. Совершенствование техники броска мяча в движении одной рукой снизу

3. Развитие общей выносливости

Занятие 16. Тема «Обучение технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 час.)

1. Продолжить учить технике броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника

2. Игра по упрощенным правилам баскетбола

3. Развитие силы мышц ног

Занятие 17. Тема «Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника» (2 час.)

1. Закрепление техники броска одной рукой сверху с места с пассивным сопротивлением защитника

2. Совершенствование ранее освоенных элементов техники баскетболиста

3. Развитие координации движений.

Занятие 18. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 час.)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»

2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «переключение»

3. Развитие быстроты перемещений

Занятие 19. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 час.)

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3. Развитие стартовой скорости

Занятие 20. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход» (2 час.)

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»

2. Учебная игра

3. Развитие силы мышц рук и плечевого пояса

Занятие 21. Тема «Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 час.)

1. Обучение тактическому взаимодействию в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «скрестный выход»

3. Развитие силовой выносливости

Занятие 22. Тема «Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 час.)

1. Закрепление тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста

3. Развитие координации

Занятие 23. Тема «Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание» (2 час.)

1. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»

2. Учебная игра

3. Развитие силы мышц ног

Занятие 24. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием игроков «сдвоенный заслон» (2 час.)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»
2. Совершенствование тактического взаимодействия в защите с участием двух игроков «проскальзывание»
3. Развитие ловкости

Занятие 25. Тема «Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» (2 час.)

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие общей выносливости.

Занятие 26. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон» (2 час.)

1. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «сдвоенный заслон»
2. Учебная игра
3. Развитие скоростно-силовых качеств

Занятие 27. Тема «Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 час.)

1. Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
2. Совершенствование техники броска одной рукой с места в быстром темпе
3. Развитие прыжковой выносливости

Занятие 28. Тема «Закрепление техники тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 час.)

1. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие силовой выносливости

Занятие 29. Тема «Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков» (2 час.)

- 1 Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
- 2 Учебная игра
- 3 Развитие силы мышц туловища

Занятие 30. Тема «Обучение системе нападения через центрального игрока» (2 час.)

1. Обучение системе нападения через центрального игрока
2. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении с участием трех игроков «наведение на двух игроков»
3. Развитие прыжковой выносливости

Занятие 31. Тема «Закрепление системы нападения через центрального игрока» (2 час.)

1. Закрепление системы нападения через центрального игрока
2. Повторение ранее изученных комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом баскетболиста
3. Развитие силы мышц ног

Занятие 32. Тема «Совершенствование системы нападения через центрального игрока» (2 час.)

1. Совершенствование системы нападения через центрального игрока
2. Учебная игра
3. Развитие стартовой скорости

Занятие 33. Тема «Обучение системе нападения без центрального игрока» (2 час.)

- 1 Обучение системе нападения без центрального игрока
- 2 Совершенствование техники передач мяча в движении (встречные, поперечные)
- 3 Развитие гибкости

Занятие 34. Тема «Прием зачётных нормативов» (2 час.)

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	1 семестр	ОК-8	Знает	УО-1 Собеседование ПР-1 тест	тест в форме ОФП
			Умеет	Сдача практических нормативов	тест в форме СТП
			Владеет	Участие в соревнованиях Сдача практических нормативов	

Контрольные и методические материалы, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы. – М.: Человек, 2014. – 272 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/60526/>
3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012.— 118 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная литература (электронные и печатные издания)

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>

2. Баскетбол. Подготовка судей: уч. Пособие / под ред. С.В. Чернова. – М.: «Физическая культура», 2009. – 256с. Режим доступа <http://e.lanbook.com/view/book/9160/page4/>

3. Родин А.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Родин А.В., Губа Д.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9873>

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. — 3-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:245020&theme=FEFU>

5. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия по баскетболу в школе: уч. пособие. / Сост. И.В. Шайдарова, В.Ф. Полянин. - Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2004. – 48 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:707148&theme=FEFU>

6. Чибрикина В.Г. Баскетбол в системе физического воспитания в вузе: учеб.пособие. – Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2003. – 120 с. Режим доступа <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:398798&theme=FEFU>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

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

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочей программой предусмотрена сдача студентами зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт».

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Отметка о выполнении зачета по «Физической культуре и спорту» вносится в зачетную книжку студентов в конце семестра.

В процессе прохождения дисциплины «Физическая культура и спорт» каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия по физической культуре и спорту (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;

С целью контроля результатов освоения учебной дисциплины планируется выполнение студентами пяти контрольных тестов, из них два по общефизической подготовке (табл.1) и три теста по специально-технической подготовке (табл. 2).

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Универсальный спортивный зал. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – б/б, комплект оборудования для б/б (фермы с щитами и кольцами). 17,2*30,0*h 8,5, S=576,7 кв.м.

Зал лечебной физкультуры и массажа. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, массажные столы. 10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы) для S=100,1 кв.м.



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

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 21.05.04 Горное дело

специализация «Шахтное и подземное строительство»

Форма подготовки очная

Владивосток

2020

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

№	Примерная дата проведения	Наименование контрольного мероприятия	Форма контроля	Нормы времени на выполнение
1	1 неделя	Изучение литературы по дисциплине	УО-1	2 часа

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение учебной литературы по теме «Роль физической культуры в сохранении здоровья человека».

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Приведем рекомендации В. Колесника по лучшему усвоению информации при чтении научной литературы в процессе обучения (сайт Колесник.ру)

1.Оцените (Survey / Skim).

Бегло просмотрите текст, чтобы получить о нем общее представление. Просканируйте взглядом оглавление, введение, заголовки и подзаголовки, начала и концовки глав, выделенные слова. Сформируйте свое мнение о полезности текста. (Если окажется, что он вам не нужен — закончите на этом шаге.)

2.Задайте вопросы (Question).

Это поможет вам лучше понять, чего вы хотите от текста, и хорошо структурировать изучаемую информацию на следующих шагах. Запишите все вопросы, которые придут вам на ум в связи с этим текстом или обстоятельствами, которые побудили вас к нему обратиться. Возможно, вам пона-

добиться для этого еще раз просмотреть текст. Попробуйте превратить в вопросы заголовки и подзаголовки, используйте вопросы, содержащиеся в тексте, придумайте, какие вопросы по этой теме задал бы член вашей филол. Проясните и сформулируйте для себя цели своего чтения.

3.Прочтите (Read).

Прочтите текст и обратите особое внимание на те его части, которые кажутся вам полезными и отвечающими на сформулированные вами выше вопросы. В процессе чтения делайте заметки, фиксируйте ключевые слова, создавайте ментальные карты, чтобы зафиксировать самую важную для вас информацию.

4.Вспомните (Recall / Recite).

Закончив главу или раздел книги, сформулируйте ключевые моменты, отвечающие на ваши вопросы (либо вслух, либо в письменной форме, но обязательно своими словами) и посмотрите, как с этим согласуется остальная информация. Это поможет лучше понять, запомнить и организовать изучаемый материал.

5.Пересмотрите (Review). Обзор или пересмотр текста может происходить в форме перечитывания, работы со своими заметками, обсуждения изученного материала с другими людьми или пересказа и обобщения понятого.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;



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

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 21.05.04 Горное дело
специализация «Шахтное и подземное строительство»
Форма подготовки очная

Владивосток
2020

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине**

«Физическая культура»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 - способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	1 семестр	ОК-8	Знает	УО-1 Собеседование ПР-1 тест	тест в форме ОФП
			Умеет	Сдача практических нормативов	тест в форме СТП
			Владеет	Сдача практических нормативов	

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели	баллы	
ОК-8 - способностью использовать методы и	знает (пороговый уровень)	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знает наиболее эффективные средства и методы физического воспитания и социального развития занимающихся.	Способен перечислить и дать характеристику ключевым способам развития физических способностей, формирования двигательных умений и навыков, развития социально-	45-64

инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				значимых качеств.	
	умеет (продвинутый)	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умение использовать основные средства и методы спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта для индивидуального физического совершенствования, укрепления и поддержания здоровья и работоспособности	Способность в зависимости от задач физической подготовки выбрать наиболее целесообразные средства спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта; Способность демонстрировать технику основных двигательных действий в спортивных играх, аэробики/единоборствах/силовых видах спорта без существенных ошибок;	65-84
	владеет (высокий)	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Владение результативными способами адаптации различных средств и методов спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта; Владение способами самоконтроля физической подготовленности; Наличие опыта участия в соревнованиях; Владение основными двигательными действиями базовых видов спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности, оценить степень прогрессирования; Способность отобрать и систематизировать средства и методы спортивных игр, аэробики/единоборств/силовых видов спорта в зависимости от индивидуального уровня физической подготовленности и состояния здоровья; Способность технически правильно демонстрировать двигательные действия базовых видов спорта.	85-100

Шкала измерения уровня сформированности компетенций

Итоговый балл	1-44	45-64	65-84	85-100
Оценка (пятибалльная шкала)	2	3	4	5
Уровень сформированности компетенций	отсутствует	пороговый (базовый)	продвинутый	высокий (креативный)

**Содержание методических рекомендаций, определяющих
процедуры оценивания результатов освоения дисциплины
Промежуточная аттестация студентов.**

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета**.

Зачет предусмотрен по дисциплине в форме сдачи контрольных нормативов.

В процессе освоения дисциплины, посещения практических занятий, спортивных секций, участия в соревнованиях и т.д. студент должен посетить все практические занятия. В случае пропуска занятия по уважительной причине студентом предоставляется документальное подтверждение.

Характеристика зачета

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:

- Тестирование специально-технической подготовки.

Нормативы не засчитываются, если сдающий допустит следующие ошибки: сделает пробежку, не поймает или не точно сделает передачу мяча, не добежит до нужных ориентиров, не добросит мяч до кольца, не уложится в отведенное время, неправильно сделает остановку и поворот (перепутает осевую ногу), не попадет мячом в корзину нужное количество раз.

Тесты общефизической подготовленности студентов

Таблица 1

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,4	3,5	3,7	4,0
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210

3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
Девушки					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0

БАСКЕТБОЛ

Тесты специально-технической подготовленности

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	40	35	30	25	20
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл. + 20 м	9 пл.	8 пл. +10 м	7 пл.	6 пл. +10 м
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	25,2	26,0	27,5	29,0	31,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	13,2	13,7	14,1	14,5	15,0
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	17,0	17,3	17,5	18,0	19,0

6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	19	18	17	16	15
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	6	5	4	3	2
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	60	55	50	45	35
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
Девушки					
1. Серийная прыгучесть за 20 с., высота препятствия 40 см (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2. Скоростная выносливость - 40 с. (кол-во площадок (м))	9 пл.	8 пл. + 10 м	7 пл. + 20 м	6 пл. + 20 м	6 пл.
3. Быстрота и ловкость защитных перемещений (с)	27,3	28,2	29,2	31,5	32,5
4. Скоростная техника ведения мяча с атакой кольца, 3 стойки (с)	14,5	15,2	15,8	16,3	16,8
5. Скоростная техника ведения мяча без атаки кольца, 5 стоек (с)	18,5	19,0	19,5	20,5	21,5
6. Передача и ловля мяча на быстроту в стену с расстояния 3 м, квадрат 45см х 45см, за 20 с. (кол-во раз)	18	17	16	15	14
7. Бросок в движение одной рукой сверху с двух шагов (кол-во попаданий)	5/5	5/4	5/3	5/2	5/1
8. Стабильность штрафных бросков - из 10 попыток (кол-во раз)	5	4	3	2	1
9. Процент попаданий штрафных бросков (кол-во раз)	55	50	45	35	25
10. Процент попаданий средних бросков (кол-во раз)	50	45	30	25	20

Текущая аттестация студентов.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме контрольных мероприятий (*зачетных упражнений*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

Вопросы для собеседования

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Методы физического воспитания.
6. Основы совершенствования физических качеств.
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции физического развития
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Критерии оценивания ответов на вопросы для собеседования

При оценке ответа надо учитывать:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Ответ оценивается как «отличный», если студент:

- 1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Ответ оценивается как «хороший» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого. «Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении сущности вопроса.

Можно считать пороговый уровень недостигнутым, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Тестовые задания

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- А) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- Б) способ восстановления здоровья человека;
- В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности посредством применения средств физической культуры;

Г) педагогический процесс, направленный на обучение человека двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

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

3. Основным средством физической культуры являются:

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

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

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

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

- А) функциональной устойчивостью;

Б) тренированностью;

В) выносливостью.

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

А) выносливость;

Б) сила;

В) быстрота;

Г) ловкость.

6. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

А) отжимания

Б) наклоны

В) прыжки

Г) бег

7. Бег на короткие дистанции развивает:

А) выносливость;

Б) гибкость;

В) быстроту;

Г) силу.

8. Основные задачи общей физической подготовки это:

А) достижение наилучших спортивных результатов;

Б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья.

9. Какие упражнения преимущественно развивают силу?

А) бег на короткие дистанции

Б) подтягивания

В) бег на длинные дистанции

Г) прыжки

10. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

А) бег на короткие дистанции

Б) гиревой спорт

В) толкание ядра

Г) прыжки на батуте

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

А) рост

Б) вес

В) ЧСС

Г) ЖЕЛ

12. Самоконтроль это:

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

В) наблюдения занимающихся ФКиС за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма при помощи простых и доступных методов

13. К объективным показателям самоконтроля относятся:

А) самочувствие

Б) настроение

В) желание тренироваться

Г) масса тела

14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

А) сила

Б) гибкость

В) выносливость

Г) ловкость

15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

А) движение стимулирует процессы роста и развития организма

Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность

В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

А) развития физических качеств

Б) «вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день

В) формирования двигательных умений

Г) развития физических качеств

17. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

А) УГГ

Б) тренировочное занятие

В) физкультурную паузу

18. Тренировка в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС, для студентов, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:

А) 90 уд/мин

Б) 100-110 уд/мин

В) 130-150 уд/мин

19. Какие упражнения рекомендуются использовать в заключительной части занятия?

А) бег

Б) упражнения на внимание

В) упражнения на расслабление

Г) упражнение на развитие силы

20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:

А) 10-12 упражнений

Б) 5-6 упражнений

В) 14-15 упражнений

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

А) один раз после общеподготовительной части

Б) в начале и середине основной части

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

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

А) целями

Б) режимом питания

В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся

Критерии оценки тестового задания

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

Перечень практических нормативов по технике игры:

1. Техника остановок и поворотов с мячом. По заданию преподавателя выполнять остановку (различные способы) и повороты (разные) с продвижением вдоль боковой линии баскетбольной площадки. Норматив засчитывается, если выполнен без ошибок.

2. Перемещения в защитной стойке в различных исходных положениях: спиной вперед, правым, левым боком, лицом (выполняется на время). Юноши – 25 сек., девушки – 29 сек.

3. Ведение мяча. Игрок выполняет обводку пяти препятствий расположенных прямолинейно вдоль площадки - выполняется на время. Юноши - 17,0 сек., девушки – 19,0 сек.

4. Передача и ловля мяча на быстроту. Передачи выполняются двумя руками от груди в парах на месте. Юноши - на расстояния 6 метров друг от друга, девушки - 5 метров друг от друга. За 20 сек. сделать не менее 15 передач.

5. Передачи мяча в движении с последующей атакой кольца броском одной рукой сверху с двух шагов после ловли мяча. Из трех повторений забить мяч в кольцо два раза (по одному разу каждому).

6. Бросок одной рукой в движении после ведения мяча от средней линии баскетбольной площадки (выполняется удобной рукой). Из трех повторений юношам забить мяч в кольцо три раза, девушкам - два раза.

7. Штрафной бросок (юноши - из 10 попасть 5 раз, девушкам из 10 попасть 4 раза).

Нормативы не засчитываются, если сдающий допустит следующие ошибки: сделает пробежку, не поймает или не точно сделает передачу мяча, не добежит до нужных ориентиров, не добросит мяч до кольца, не уложится в отведенное время, неправильно сделает остановку и поворот (перепутает осевую ногу), не попадет мячом в корзину нужное количество раз.

Критерии оценивания участия студентов в практических занятиях

Студенты поочередно выполняют роль педагога, обучающего учащихся технике (тактике) игры в баскетбол. У каждого игрока есть своя роль, в которой идёт описание его личности, характера и одной или нескольких целей, которые он должен выполнить до конца игры.

Ролевые игры в помещениях либо на улице. Преподаватель выступает в роли модератора, который управляет ходом игры, знает все роли (обычно играют сразу 5-12 человек) и знают все задания и (цели) всех игроков. Модератор может в любой момент игры подсказать игроку информацию, связанную с его ролью, если тот забыл её или не знает как себя вести.

Оценка итогов игры осуществляется с целью подведения промежуточных и окончательных итогов результатов деятельности предприятий. Главная задача оценки – получение представления о характере действий команд – участников игры. Используется два варианта оценки итогов игры: оценка игры ее участниками; оценка игры ее руководителем. Оценка игры ее участниками производится по каждому предприятию и охватывает все периоды игры. Оценка игры ее руководителем проводится как итоговая по совокупности периодов игры и осуществляется путем сравнительного анализа результата деятельности всех участников игры, т.е. носит обобщающий характер и осуществляется по основным направлениям деятельности предприятия.

Подведение итогов ролевой игры должно сопровождаться наряду с ранжированием участников тщательным анализом факторов успеха лидеров и причин отставания аутсайдеров игры.

Критерий	Максимальное количество баллов
Постоянное взаимодействие с участниками игры, выполнение задания и обсуждение проблемы в соответствии со схемой сотрудничества в командах	2 балла
Активно участвуют в игре	1 балл
Готовят вопросы, дополнения	1 балл
Качественно отвечает на вопросы преподавателя и других обучающихся	1 балл
ВСЕГО	5 баллов

5 баллов – оценка «отлично»

4 балла – оценка «хорошо»

3 балла – оценка «удовлетворительно»

0-2 балла – оценка «неудовлетворительно»