



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

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий кафедрой методики преподавания  
циклических видов спорта

Пальченко А.П.

«31» августа 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Все направления**

Все профили

**Форма подготовки заочная**

курс 1

лекции 10 часа.

практические занятия 2 час.

лабораторные работы не предусмотрены

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

всего часов аудиторной нагрузки 10 час.

в том числе с использованием МАО        час.

самостоятельная работа 62 часа.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 1 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательных стандартов бакалавриата, самостоятельно устанавливаемых ДВФУ, утвержденных приказами ректора от 07.07.2015 г. № 12-13-1282; от 18.02.2016 г. № 12-13-235; от 04.04.2016 г. № 12-13-592; от 17.06.2016 г. № 12-13-1160.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания циклических видов спорта, протокол № 6 от «19» июня 2016 г.

Заведующий (ая) кафедрой Пальченко А.П.

Составитель (ли): Сафонова Г.В.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

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

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

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

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», разработана для студентов 1 курса бакалавриата по направлению 38.03.02 «Менеджмент» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока «Дисциплины (модули)» учебного плана (Б1.Б.05).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Учебным планом предусмотрены лекционные (10 часа), и самостоятельная работа студента (62 часа). Дисциплина реализуется на I курсе.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» последовательно связана со следующими дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» является общие теоретические аспекты физической культуры для формирования физической культуры личности.

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

### **Задачи:**

1. Формирование знаний, умений и навыков в реализации средств базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)), эстетическое и духовное развитие студентов.

2. Развитие физических способностей средствами базовых видов двигательной деятельности для укрепления здоровья и поддержания физической и умственной работоспособности.

3. Воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в здоровом образе жизни для эффективной профессиональной самореализации.

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

- умение использовать основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение общими методами укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-14 способность к самоорганизации и самообразованию	Знает	содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.
	Умеет	планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности.
	Владеет	приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности.
ОК-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.
	Умеет	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.
	Владеет	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.

## I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

### Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы физической культуры. (10 часа)

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Физическая культура и спорт и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Средства, методы, формы физической культуры. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка ее цели и задачи.

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

### Практические занятия (не предусмотрено)

## 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-14	Знает	УО-1 Собеседование	ПР-1 Тест

			Умеет	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности.
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	
		ОК-15	Знает	УО-1 Собеседование	ПР-1 Тест
			Умеет	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности.
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Лысова И.А. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

2. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013. — 192 с.

Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60612](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60612)

3. Сахарова Е.В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. 6-е изд., стер. Москва: Академия, 2011. 518 с. Режим доступа: [http://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya\\_799a0b423e5.html](http://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya_799a0b423e5.html)

5. Физическая культура и спорт [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. Балахничев В.В. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М.: Человек, 2013. — 215 с.

Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=60556](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60556)

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт 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>

3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная Физическая культура и спорт студента: учебное пособие для вузов / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2013. — 299с.

Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

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

1. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>
2. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

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

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

1. Научная библиотека ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU>
2. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>
3. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>

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

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Лекционное занятие ориентировано на освещение основных тем в разделе курса и призвано систематизировать теоретический материал, заложить научные и методологические основы для дальнейшего формирования практических умений и навыков, выполнения самостоятельной работы студентов. Рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено тестирование по теоретическому материалу тест №1 (в Приложении №1).

При помощи лекции на первом занятии, а также теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни, техники основных двигательных действий.



Наибольший объем аудиторной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» выполняется на практических занятиях (68 часов) под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Во время реализации практического курса, студенту предстоит освоить за семестр два раздела: легкая атлетика в объеме 24 часа и спортивные игры (волейбол) в объеме 44 часов.

Рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено тестирование по общефизической и специально-технической подготовленности.

К тестированию по общефизической и специально-технической подготовленности допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

В процессе прохождения курса каждый студент обязан:

- ✓ систематически посещать занятия по физической культуре (практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- ✓ повышать свою физическую подготовку;
- ✓ проходить медицинское обследование в установленные сроки.

Для оценки исходного уровня общефизической подготовленности студенты выполняют 2 теста по общефизической подготовленности в начале семестра после прохождения ими медицинского осмотра.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими 5 тестов, включая два по общефизической подготовленности и три теста по специально-технической подготовленности таблицы 1,2,3 (в Приложении №2).

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использованы следующие методы:

- для овладения знаниями: конспектирование лекции;
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, повторная работа над учебным материалом.
- для формирования умений: подготовка к тестированию, подготовка к собеседованию.

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

Сведения о материально-техническом обеспечении и оснащенности образовательного процесса:

690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус S,

Большой универсальный зал В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 30 шт.

Б/б площадка – (б/б стойки – 1 комплект), мячи баскетбольные – 30 шт.

Ф/б площадка – ворота для игры в минифутбол и гандбол – 2 комплекта, мячи футбольные – 20 шт.

Площадка для игры в бадминтон – оборудование для игры в бадминтон – 2 комплекта, ракетки - 25 шт., воланчики – 20 шт.

спортивные скамейки – 10 шт.

«В читальных залах Научной библиотеки ДВФУ предусмотрены рабочие места для людей с ограниченными возможностями здоровья, оснащены дисплеями и принтерами Брайля; оборудованные портативными устройствами для чтения плоскочечатных текстов, сканирующими и читающими машинами, видеоувелечителем с возможностью регуляции цветовых спектров; увеличивающими электронными лупами и ультразвуковыми маркировщиками.

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной системы».

**Приложение 1 к рабочей программе учебной дисциплине**



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

---

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
Все направления  
Все профили  
Форма подготовки заочная

**Владивосток**  
**2017**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

№	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение, час	Форма контроля
1	1 неделя	Подготовка к собеседованию, тестирование	62 часа	УО-1 Собеседование ПР-1 Тест

### Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

На начальном этапе обучения дисциплине, на основании лекционного материала, во время практических занятий, а также самостоятельно изучая рекомендуемую литературу, студентам необходимо усвоить определения основных терминов и понятий, с которыми предстоит столкнуться в ходе изучения дисциплины.

Для закрепления полученной информации и расширения объема знаний по дисциплине студентам необходимо выполнить задания для самостоятельной работы в соответствии с учебной программой. Результат выполнения самостоятельных заданий проходит в виде собеседования, тестирования.

### Виды заданий для самостоятельного выполнения:

#### Вопросы для собеседования:

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

#### Тестовое задание

## по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Понятие «Физическая культура и спорт» - 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 упражнение рекомендуется использовать в заключительной части занятия?

А) бег

Б) упражнения на внимание

В) упражнения на расслабление

Г) упражнение на развитие силы

20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:

А) 10-12 упражнений

Б) 5-6 упражнений

В) 14-15 упражнение

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

А) один раз после общеподготовительной части

Б) в начале и середине основной части

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

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

А) целями

Б) режимом питания

В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся.

### **Критерии оценки тестового задания**

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

### **Критерии оценки результатов самостоятельной работы**

*Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:*

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач.



**Приложение 2 к рабочей программе учебной дисциплины**



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

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
Все направления  
Все профили  
Форма подготовки заочная

**Владивосток**  
**2017**

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-14 способность к самоорганизации и самообразованию	Знает	содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности.
	Умеет	планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществления деятельности.
	Владеет	приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности.
ОК-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.
	Умеет	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.
	Владеет	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	1 семестр	ОК-14	Знает	УО-1 Собеседование	ПР-1 Тест
			Умеет	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-

			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	технической подготовленности.
		ОК-15	Знает	УО-1 Собеседование	ПР-1 Тест
			Умеет	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специально-технической подготовленности.
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	

#### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОК-15 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	знает (пороговый уровень)	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личном и профессиональном развитии.	Знает основные положения по теории и методике физического воспитания; возрастные особенности занимающихся; организацию, содержание и способы самостоятельных занятий по физической культуре.	Способен формулировать основные понятия теории физической культуры, излагать возрастные особенности занимающихся, перечислять средства и методы физического воспитания.

	умеет (продвинутой)	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.	Умение использовать основные средства и методы (легкой атлетики и волейбола) для индивидуального физического совершенствования.	Способность демонстрировать технику (легкой атлетики и волейбола) без существенных ошибок, целесообразно применять физические упражнения для развития скорости, силы, координации, гибкости, общей выносливости.
	владеет (высокий)	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.	Основными двигательными действиями (легкой атлетики и волейбола) обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	Способность адекватно оценить уровень физической подготовленности. Способность технически правильно демонстрировать двигательные действия (легкой атлетики и волейбола).

### Оценочные средства для проверки сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Задания
ОК-14 способность к самоорганизации и самообразованию	<p>1. Понятие «Физическая культура и спорт» - это:</p> <p>А) отдельные стороны двигательных способностей человека;</p> <p>Б) способ восстановления здоровья человека;</p> <p>В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности посредством применения средств физической культуры;</p> <p>Г) педагогический процесс, направленный на обучение человека двигательным действиям и воспитание физических качеств.</p> <p>2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:</p> <p>А) утренняя гигиеническая гимнастика;</p> <p>Б) Спортивные соревнования;</p> <p>В) учебные занятия;</p> <p>Г) занятия в спортивных секциях.</p> <p>3. Основным средством физической культуры являются:</p>

- 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

Вопрос. Каким образом занятия физической культурой и спортом влияют на общую

<p>ОК-15 Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>эффективность деятельности руководителя?</b></p> <p>11. Какие из показателей имеют существенное значение при оценке воздействия систематических физических нагрузок на организм человека:</p> <p>А) рост  Б) вес  В) ЧСС  Г) ЖЕЛ</p> <p>12. Самоконтроль это:</p> <p>А) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом  Б) 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</p> <p>13. К объективным показателям самоконтроля относятся:</p> <p>А) самочувствие  Б) настроение  В) желание тренироваться  Г) масса тела</p> <p>14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:</p> <p>А) сила  Б) гибкость  В) выносливость  Г) ловкость</p> <p>15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?</p> <p>А) движение стимулирует процессы роста и развития организма  Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность  В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания</p> <p>16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:</p> <p>А) развития физических качеств  Б) «вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день  В) формирования двигательных умений  Г) развития физических качеств</p> <p>17. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?</p> <p>А) УГГ  Б) тренировочное занятие  В) физкультурную паузу</p> <p>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:</p> <p>А) 90 уд/мин</p>
--	--

	<p>Б) 100-110 уд/мин  В) 130-150 уд/мин</p> <p>19. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?</p> <p>А) бег  Б) упражнения на внимание  В) упражнения на расслабление  Г) упражнение на развитие силы</p> <p>20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:</p> <p>А) 10-12 упражнений  Б) 5-6 упражнений  В) 14-15 упражнений</p> <p>Вопрос. Как выбрать вид физической активности в зависимости от занимаемой должности?</p>
--	---

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

### **Промежуточная аттестация студентов**

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде зачета в 1 семестре.

Зачет по дисциплине предусмотрен в форме сдачи теста теоретического материала и контрольных нормативов (тестирование по специально-технической подготовленности).

### **Характеристика зачета**

Для данной дисциплины используются следующие оценочные средства:

- Тест по теоретическому материалу.

Тест не засчитывается, если студент набрал меньше 18 баллов.

- Тестирование по специально-технической подготовленности.

Контрольные нормативы (тестирование по специально-технической подготовленности) не засчитываются, если студент по тестированию получает ниже 1 балла в каждом тесте (таб. 1,2).

## **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **Тестовое задание**

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

1. Понятие «Физическая культура и спорт» - 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

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

13. К объективным показателям самоконтроля относятся:

А) самочувствие

Б) настроение

В) желание тренироваться

Г) масса тела

14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

А) сила

Б) гибкость

В) выносливость

Г) ловкость

15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

- А) движение стимулирует процессы роста и развития организма
- Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность
- В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- А) развития физических качеств
- Б) «вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день
- В) формирования двигательных умений
- Г) развития физических качеств

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

- А) УГГ
- Б) тренировочное занятие
- В) физкультурную паузу

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

- А) 90 уд/мин
- Б) 100-110 уд/мин
- В) 130-150 уд/мин

19. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?

- А) бег
- Б) упражнения на внимание
- В) упражнения на расслабление
- Г) упражнение на развитие силы

20. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:

- А) 10-12 упражнений
- Б) 5-6 упражнений
- В) 14-15 упражнений

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

- А) один раз после общеподготовительной части
- Б) в начале и середине основной части
- В) каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнениями

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

- А) целями
- Б) режимом питания
- В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся.

### Тесты по специально-технической подготовленности студентов

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Таблица 1

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Бег 100 м, сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 1000 м, мин., сек	3,40	3,50	4,00	4,10	4,15
3. Бег 3000 м, мин., сек	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
4. Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину с разбега, см	480	460	435	410	390
<b>Девушки</b>					
1. Бег 100 м, сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 1000 м, мин., сек	4,40	4,50	5,00	5,10	5,15
3. Бег 2000 м, мин., сек	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину с разбега, см	365	350	325	300	280

#### ВОЛЕЙБОЛ

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

<b>Юноши</b>					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	50	45	40	35	25
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	30	25	20	15	10
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	13	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	10	9	8	7	6
<b>Девушки</b>					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	40	35	30	25	20
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5

3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	15	12	10	8
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром не менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	9	8	7	6	5
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	12	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	9	8	7	6	5

**Примерное содержание методических рекомендаций,  
определяющих процедуры оценивания результатов освоения  
дисциплины**

**Текущая аттестация студентов.**

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

Объектами оценивания выступают:

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

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

### Оценочные средства для текущей аттестации Тесты общефизической подготовленности студентов

Таблица 3

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
<b>Девушки</b>					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	4,0	4,1	4,2	4,5	4,8
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0

#### Вопросы для собеседования.

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

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

### **Критерии оценивания собеседования.**

При оценке ответа надо учитывать:

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

Ответ оценивается как «отличный», если студент:

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

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

«Удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении сущности вопроса.

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

Составители: \_\_\_\_\_ Дьяконова Т.М. «\_\_» \_\_\_\_\_ г.  
(подпись)

\_\_\_\_\_ Бербенец О.А. «\_\_» \_\_\_\_\_ г.  
(подпись)