
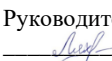




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Дальневосточный федеральный университет
(ДВФУ)
ПЕРЕДОВАЯ ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА
«ИНСТИТУТ БИОТЕХНОЛОГИЙ, БИОИНЖЕНЕРИИ И ПИЩЕВЫХ СИСТЕМ»


СОГЛАСОВАНО
Научный руководитель ОП


(подпись) О.М. Сон
(ФИО)

Руководитель ОП

(подпись) В.А. Лях
(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Передовой инженерной школы «Институт биотехнологий, биоинженерии и пищевых систем»


(подпись) Л.А. Текутьева
(И.О. Фамилия)

« 3 » ноября 2022 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология
профиль «Пищевая биотехнология»
Форма подготовки очная

Передовая инженерная школа
«Институт биотехнологий, биоинженерии и пищевых систем»
Департамент пищевых наук и технологий
курс 1 семестр 1
лекции 2 час.
практические занятия 68 час.
лабораторные работы 0 час.
в том числе с использованием МАО лек. /пр. 36 час.
всего часов аудиторной нагрузки 70 час.
в том числе с использованием МАО час.
самостоятельная работа 2 час.
в том числе на подготовку к экзамену 0 час.
зачет 1 семестр
экзамен семестр

УМКД составлен в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 22.03.2017 г. №12-13-485

УМКД обсуждена на заседании Департамента пищевых наук и технологий, протокол № 1 от « 3 » 10 2022 г.

Владивосток
2022

АННОТАЦИЯ
учебно-методического комплекса дисциплины
«Физическая культура и спорт»
Направление подготовки: 19.03.01 «Биотехнология»
Профиль: «Пищевая биотехнология»

Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» разработан для студентов 1 курса по направлению 19.03.01 «Биотехнология» профиль подготовки «Пищевая биотехнология» в соответствии с требованиями ОС ВО по данному направлению.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет __72__ часа. Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (__2__ часа), лабораторные занятия (_-_ часов), практические занятия (__68 часов), самостоятельная работа студента (__2__ часа). Дисциплина реализуется на __1__ курсе в __1__ семестре.

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов:

– формирование знаний, умений и навыков в реализации средств базовых видов двигательной деятельности, эстетическое и духовное развитие студентов.

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

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» логически и содержательно связана с такими курсами как «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина направлена на формирование общекультурных компетенций.

Учебно-методический комплекс включает в себя:

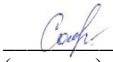
- рабочую программу учебной дисциплины;
- учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся (приложение 1);
- фонд оценочных средств (приложение 2).

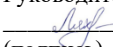


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

**ПЕРЕДОВАЯ ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА
«ИНСТИТУТ БИОТЕХНОЛОГИЙ, БИОИНЖЕНЕРИИ И ПИЩЕВЫХ СИСТЕМ»**


СОГЛАСОВАНО
Научный руководитель ОП


(подпись) О.М. Сон
(ФИО)

Руководитель ОП

(подпись) В.А. Лях
(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Передовой инженерной школы «Институт
биотехнологий, биоинженерии и пищевых систем»


(подпись) Л.А. Текутьева
(И.О. Фамилия)

« 3 » ноября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (РПУД)

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология

Профиль «Пищевая биотехнология»

Форма подготовки очная

Курс 1 семестр 1

лекции 2 час.

практические занятия 68 час

всего аудиторных часов нагрузки: 70 час.

самостоятельная работа: 2 час.

реферативные работы

контрольные работы

зачет - 1 семестр

экзамен – не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 22.03.2017 №113-485

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента пищевых наук и технологий, протокол № 1 от « 3 » 10 2022 __ г.

Владивосток
2022

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

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

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

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

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

ABSTRACT

Course title: Physical culture

Basic part of Block 1, 72 hours, 2 credits

At the beginning of the course a student should be able to:

- Use a variety of means of physical activity in individual physical training aimed at improving health, prevention of illnesses;
- Acquire interest and form a habit for systematic physical exercise and sports;
- Possess systematic knowledge about the personal and public hygiene, knowledge of the physical exertion control rules.

Learning outcomes:

- GC-15 the ability to use the methods and means of physical culture to ensure full social and professional activities.

Course description:

The course is aimed at shaping individual physical culture of the student and the ability to use a variety of directional means of physical culture and sports for personal & public health preservation and strengthening. The course also includes psycho-physical training and self-study of PE & sports application to the student's chosen sphere of professional activity.

Main course literature:

1. Bychenkov S.V. Physical culture [Electronic resource]: a textbook for students of higher educational institutions / Bychenkov S.V., Vezenitsyn O.V. – Electron. text data. - Saratov: Higher education, 2016. - 270 p. – Access mode: <http://www.iprbookshop.ru/49867> . – ELS “IPRbooks”, by password
2. Filippova, Yu.S. Physical culture: teaching aid / Yu.S. Filippov. - Moscow: INFRA-M, 2019. - 201 p. — (Higher education: Bachelor's degree). - www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Text : electronic. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/993540>

3. Physical culture. Lectures: textbook. allowance for university students / E.A. Maleichenko [i dr.]. - Moscow: UNITI-DANA, 2017. - 159 p. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Text : electronic. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Meshkova A.V. Swimming. Teaching the basics of swimming technique to students of the Far Eastern Federal University (in the conditions of a deep pool): Educational and methodological manual / A.V. Meshkova, E.E. Quail. - Vladivostok: Publishing House of the Far Eastern Federal University, 2015. - 117p. – (5 copies) – Access mode:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:797580&theme=FEFU>

5. Selezneva, I. S. Biochemical changes during physical education and sports: study guide / I. S. Selezneva, M. N. Ivantsova; Ministry of Science and Higher. education Ros. Federation, Ural. feder. un-t. - Yekaterinburg: Publishing House of the Ural University, 2019. - 162 p. - ISBN 978-5-7996-2551-1. - Text : electronic. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1937991>

6. Petrova, N.L. Swimming. Primary education with a video course [Electronic resource]: study guide / N.L. Petrova, V.A. Baranov. – Electron. Dan. – M.: Man, 2013. – 147 p. – Access mode:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60519

Form of final knowledge control: Pass-fail exam.

АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока дисциплин (Б1.Б.02.01) учебного плана подготовки бакалавров по направлению 19.03.01 Биотехнология, профиль «Пищевая биотехнология».

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

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

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, практическое освоение средств (упражнений) из базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)) 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-1 способностью к самосовершенствованию и саморазвитию в профессиональной сфере, к повышению общекультурного уровня | Знает | основные правила и приемы самосовершенствования и саморазвития, разнообразные средства и методы физической культуры |
| | Умеет | разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности |
| | Владеет | правилами и приемами самосовершенствования и самоорганизации, средствами и методами физической культуры |
| ОК-13 способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия | Знает | принципы функционирования профессионального коллектива |
| | Умеет | работая в коллективе, учитывать социальные, этнические, конфессиональные, культурные особенности представителей различных социальных общностей в процессе профессионального взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимать эти |

| | | |
|--|---------|--|
| | | различия |
| | Владеет | в процессе работы в коллективе этическими нормами, касающимися социальных, этнических, профессиональных и культурных различий |
| ОК-14 способностью к самоорганизации и самообразованию | Знает | основные правила и приемы самоорганизации и самообразования, общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни |
| | Умеет | разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений |
| | Владеет | правилами и приемами самообразования, разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни |
| ОК-15 способностью 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. (2 часа)

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Физическая культура 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 (68 часов)

Раздел 1. Легкая атлетика.

1 семестр (24 часа)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Тема 1. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции. (10 часов)

Занятие 2.

1. Обучение технике низкого, высокого старта.
2. Обучение стартовому разгону.
3. Развитие скорости.

Занятие 3.

1. Совершенствование техник низкого, высокого старта.
2. Совершенствование стартовому разгону.
3. Развитие координации.

Занятие 4.

1. Обучение технике финиширования.
2. Совершенствование технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
3. Развитие быстроты.

Занятие 5.

1. Обучение технике бега по прямой дистанции.
3. Обучение технике бега по повороту.
4. Развитие координации.

Занятие 6.

1. Совершенствование техники бега по прямой дистанции.
2. Совершенствование техники бега по повороту.
3. Развитие выносливости.

Тема 2. Методика обучения технике эстафетному бегу. (4 часа)

Занятие 7.

1. Обучение технике низкого старта с эстафетной палочкой.
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
3. Развитие скорости.

Занятие 8.

1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
2. Совершенствование техники низкого старта с эстафетной палочкой.
3. Развитие координации.

Тема 3. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. (6 часов)

Занятие 9.

1. Обучение подготовке к отталкиванию.
2. Обучение технике отталкивания.
3. Развитие прыгучести.

Занятие 10.

1. Обучение технике полета.
2. Обучение технике приземления.
3. Совершенствование техники отталкивания.
4. Развитие прыгучести.

Занятие 11.

1. Совершенствование техники полета.

2. Совершенствование прыжка в длину в целом.
3. Развитие координационных способностей.

Занятие 12. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Раздел 2. Волейбол (44 часа)

Занятие 1. Техника основных стоек и перемещений. (2 часа)

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Обучение технике основных стоек в волейболе.
3. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
4. Развитие координации.

Занятие 2. Техника верхней передачи. (2 часа)

1. Обучение технике верхней передачи.
2. Закрепление техники основных стоек и перемещений в волейболе.
3. Развитие гибкости.

Занятие 3. Техника верхней передачи в прыжке. (2 часа)

1. Обучение технике верхней передачи в прыжке.
2. Закрепление техники верхней передачи.
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 4. Техника верхней передачи за голову. (2 часа)

1. Обучение технике верхней передачи за голову.
2. Совершенствование техники верхней передачи в прыжке.
3. Развитие выносливости.

Занятие 5. Техника нижней передачи. (2 часа)

1. Обучение технике нижней передачи.
2. Закрепление техники верхней передачи за голову.
3. Развитие силы.

Занятие 6. Техника нижней передачи мяча за голову. (2 часа)

1. Обучение технике нижней передачи мяча за голову.
2. Закрепление техники нижней передачи.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 7. Техника нижней прямой подачи мяча. (2 часа)

1. Обучение технике нижней прямой подаче мяча.
2. Совершенствование техники нижней передачи мяча за голову.
3. Развитие прыжковых качеств.

Занятие 8. Техника верхней прямой подачи мяча. (2 часа)

1. Обучение технике верхней прямой подаче мяча.
2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса.

Занятие 9. Техника приема мяча двумя руками снизу. (2 часа)

1. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники верхней прямой подачи.
3. Развитие специальной выносливости.

Занятие 10. Техника приема мяча двумя руками снизу в падении. (2 часа)

1. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу в падении.
2. Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 11. Техника нападающего удара. (2 часа)

1. Обучение технике нападающего удара.
2. Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу в падении.
3. Развитие координации.

Занятие 12. Техника нападающего удара с переводом. (2 часа)

1. Обучение технике нападающего удара с переводом.
2. Закрепление техники нападающего удара.

3. Развитие гибкости.
4. Учебная игра.

Занятие 13. Техника нападающего удара игроком задней линии. (2 часа)

1. Обучение технике нападающего удара игроком задней линии.
2. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 14. Техника блокирования. (2 часа)

1. Обучение технике блокирования.
2. Совершенствование техники нападающего удара игроком задней линии.
3. Развитие выносливости.

Занятие 15. Техника группового блокирования. (2 часа)

1. Обучение технике группового блокирования.
2. Совершенствование техники блокирования.
3. Развитие силы.
4. Учебная игра.

Занятие 16. Тактика подачи. (2 часа)

1. Обучение тактике подачи.
2. Закрепление тактики группового блокирования.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 17. Тактика передачи. (2 часа)

1. Обучение тактике верхней передачи.
2. Закрепление тактики подачи.
3. Развитие прыжковых качеств.
4. Учебная игра.

Занятие 18. Тактика нападающего удара. (2 часа)

1. Обучение тактике нападающего удара.
2. Совершенствование тактики подачи.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса.

Занятие 19. Групповые тактические действия в нападении. (4 часа)

1. Обучение тактике групповых действий в нападении.
2. Совершенствование тактики нападающего удара.
3. Развитие специальной выносливости.

Занятие 20.

1. Совершенствование тактики групповых действий в нападении.
2. Закрепление тактики нападающего удара.
3. Развитие координации.
4. Учебная игра.

Занятие 21. Тесты по общефизической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 22. Тесты по специально-технической подготовленности студентов. (2 часа)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

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 |
| | | | 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. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С.В., Везеницын О.В. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 270 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> . – ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/993540>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Мешкова А.В. Плавание. Обучение основам техники плавания студентов Дальневосточного федерального университета (в условиях глубокого бассейна): Учебно-методическое пособие /А.В. Мешкова, Е.Е. Перепелица. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного федерального университета, 2015. – 117с. – (5 экз.) – Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:797580&theme=FEFU>

5. Селезнева, И. С. Биохимические изменения при занятиях физкультурой и спортом : учебное пособие / И. С. Селезнева, М. Н. Иванцова ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2019. - 162 с. - ISBN 978-5-7996-2551-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1937991>

6. Петрова, Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – Электрон. дан. – М.: Человек, 2013. – 147 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60519

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие для вузов / А.А. Бишаева. – Москва:

КноРус, 2013. – 299с. (3 экз.) – Режим доступа:
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

2. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс]: руководство / под общ. ред. Балахничева В.В., Зеличенка В.Б. – Электрон. дан. – М.: Человек, 2013. – 216 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60556>.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. – Электрон. дан. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с. – Режим доступа:
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805

4. Каримов, Р.Р. Организация и проведение соревнования: метод. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.Р. Каримов, В.А. Рысин, В.Д. Чистонов. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы (Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы), 2007. — 152 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42363

5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности. Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие. — Электрон. дан. — М.: Прометей (Московский Государственный Педагогический Университет), 2013. — 560 с. — Режим доступа:
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63313

6. Сальников А.Н. Физическая культура: конспект лекций/ А.Н. Сальников. – Москва: Приор-издат, 2009. – 124 с. — Режим доступа:
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:282840&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 оснащённости образовательного процесса:

- Универсальный спортивный зал. Напольное покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – в/б, комплект оборудования для в/б.
- Стадион (включая беговую дорожку). Искусственное покрытие стадиона и беговой дорожки.

Все спортивные сооружения университета сертифицированы и внесены во Всероссийский Реестр Министерства спорта России.



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

ПЕРЕДОВАЯ ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология
профиль «Пищевая биотехнология»¹

Форма подготовки очная

Владивосток
2021

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 | 2 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» - 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) «врабатывания» 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 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.



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

ПЕРЕДОВАЯ ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 19.03.01 Биотехнология
профиль «Пищевая биотехнология»

Форма подготовки очная

Владивосток
2021

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

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | |
|---|---------------------------------------|---|
| ОК-1 способностью к самосовершенствованию и саморазвитию в профессиональной сфере, к повышению общекультурного уровня | Знает | основные правила и приемы самосовершенствования и саморазвития, разнообразные средства и методы физической культуры |
| | Умеет | разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности |
| | Владеет | правилами и приемами самосовершенствования и самоорганизации, средствами и методами физической культуры |
| ОК-13 способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия | Знает | принципы функционирования профессионального коллектива |
| | Умеет | работая в коллективе, учитывать социальные, этнические, конфессиональные, культурные особенности представителей различных социальных общностей в процессе профессионального взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимать эти различия |
| | Владеет | в процессе работы в коллективе этическими нормами, касающимися социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий |
| ОК-14 способностью к самоорганизации и самообразованию | Знает | основные правила и приемы самоорганизации и самообразования, общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни |
| | Умеет | разрабатывать индивидуальную траекторию самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений |
| | Владеет | правилами и приемами самообразования, разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни |
| ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной | 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. |

| | | |
|--|---------|--|
| социальной и профессиональной деятельности | Владеет | традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности. |
|--|---------|--|

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | | критерии | показатели |
|---|--------------------------------|--|---|--|
| ОК-1 способность к самосовершенствованию и саморазвитию в профессиональной сфере, к повышению общекультурного уровня | Знает | основные правила и приемы самосовершенствования и саморазвития, разнообразные средства и методы физической культуры | Знание основных правил и приемов самосовершенствования и саморазвития, разнообразных средств и методов физической культуры | Способность охарактеризовать основные правила и приемы самосовершенствования и саморазвития, разнообразные средства и методы физической культуры |
| | Умеет | разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности | Умение разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности | Способность разрабатывать индивидуальную траекторию самосовершенствования и саморазвития, использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности |
| | Владеет | правилами и приемами самосовершенствования и самоорганизации, средствами и методами физической культуры | Владение правилами и приемами самосовершенствования и самоорганизации, средствами и методами физической культуры | Способность применять на практике правила и приемы самосовершенствования и самоорганизации, средства и методы физической культуры |
| ОК-13 способностью | Знает | принципы функционирования | Знание принципов функционирования | Способность охарактеризовать |

| | | | | |
|---|---------|---|--|---|
| работать в команде, толерантно воспринимая социальные и культурные различия | | профессионального коллектива | профессионального коллектива | принципы функционирования профессионального коллектива |
| | Умеет | работая в коллективе, учитывать социальные, этнические, конфессиональные, культурные особенности представителей различных социальных общностей в процессе профессионального взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимать эти различия | Умение работая в коллективе, учитывать социальные, этнические, конфессиональные, культурные особенности представителей различных социальных общностей в процессе профессионального взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимать эти различия | Способность работая в коллективе, учитывать социальные, этнические, конфессиональные, культурные особенности представителей различных социальных общностей в процессе профессионального взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимать эти различия |
| | Владеет | в процессе работы в коллективе этическими нормами, касающимися социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий | Владение в процессе работы в коллективе этическими нормами, касающимися социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий | Способность применять на практике в процессе работы в коллективе этические нормы, касающиеся социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий |
| ОК-14 способностью к самоорганизации и и самообразованию | знает | основные правила и приемы самоорганизации и самообразования, общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни | Знание основных правил и приемов самоорганизации и самообразования, общих теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни | Способность охарактеризовать основные правила и приемы самоорганизации и самообразования, общие теоретические аспекты о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни |
| | умеет | разрабатывать индивидуальную траекторию | Умение разрабатывать индивидуальную | Способность разрабатывать индивидуальную |

| | | | | |
|---|---------|--|---|--|
| | | самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений | траекторию самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений | траекторию самообразования, самостоятельно выстраивать индивидуальную траекторию физкультурно-спортивных достижений |
| | владеет | правилами и приемами самообразования, разнообразными формами и видами физической деятельности для организации здорового образа жизни | Владение правилами и приемами самообразования, разнообразными формами и видами физической деятельности для организации здорового образа жизни | Способность использовать на практике правила и приемы самообразования, разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни |
| ОК-15 способностью 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 | Знание общих теоретических аспектов физической культуры, значения физического воспитания в личностном и профессиональном развитии | Способность охарактеризовать 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 | Умение использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности | Способность 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 | Владение традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности | Способность применять на практике традиционные формы и виды физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности |
|--|---------|---|--|--|

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» - 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 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.

Тесты по специально-технической подготовленности студентов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Таблица 1

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Юноши | | | | | |
| 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 |
| Девушки | | | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 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 |
| Юноши | | | | | |
| 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 |
| Девушки | | | | | |
| 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 |
| Юноши | | | | | |
| 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 |
| Девушки | | | | | |
| 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.