



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

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

Г.И. Перминова

«06» сентября 2018г



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой методики преподавания  
спортивных игр

Дьяконова Т.М.

«06» сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом**

**Профиль «Аудит и контроллинг персонала»**

**Форма подготовки заочная**

**с использованием дистанционных образовательных технологий**

курс 1

лекции 10 часов

практические занятия 0 час.

лабораторные работы не предусмотрены

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

всего часов аудиторной нагрузки 0 час.

в том числе с использованием МАО \_\_\_ час.

самостоятельная работа 62 часа.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет/отчет 1 курс

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Образовательного стандарта высшего образования, самостоятельно устанавливаемым ДВФУ № 12-13-235 от 18.02.2016 по направлению 38.03.03 «Управление персоналом», с изменениями, утвержденными приказами ректора ДВФУ от 06.09.2016 № 12-13-1594, от 04.07.2017 № 12-13-1369

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания спортивных игр, протокол № 9 от «6» сентября 2018 г.

Заведующая кафедрой к.п.н. Т.М.Дьяконова Составитель: к.п.н., зав.кафедрой Т.М.Дьяконова,  
ст.преподаватель Бербенец О.А

**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)

## ABSTRACT

**Bachelor's degree in** 38.03.03 Personnel Management

**Course title:** "Physical Culture and sport"

**Basic part of Block 1, 2 credits**

**Instructor:** Ph.D., Head of the Department of T.M.Dyakonov, Senior Lecturer  
Berbenets O.A

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

-The ability to use a variety of forms and types of physical culture activities for the organization of a healthy lifestyle, active recreation and leisure;

- ability to own modern technologies of strengthening and preserving health, maintaining efficiency, preventing diseases.

**Learning outcomes:**

- ability to use methods and means of physical culture to ensure full social and professional activities (OK-8);
- ability to use first aid techniques, methods of protection in emergency situations (OK-9)

**Course description:**

The content of the discipline "Physical Culture and Sport" covers the following range of issues:

general elements of the theory of physical culture and sports. Basic concepts. The content of the main forms of physical culture and sports. Methodical basis for the development of motor skills, coordination abilities, the formation of body systems. The essence of sports and its role in the life of society, the basic concepts of the theory of sports. Characteristics of an athlete training system, the basics of sports training.

**Main course literature:**

1. Lysova I.A. Physical culture [Electronic resource]: textbook / Lysova IA - Electron. textual data.— Moscow: Moscow University for the Humanities, 2011.— Access mode: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
2. Peter J.L. Thompson Introduction to theory of training. IAAF Official

Guide to Athletics Training [Electronic resource]:. - Electron. Dan. - M.: Man, 2013. - Access mode: [http://e.lanbook.com/books/element.php?p11\\_id=60612](http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=60612)

3. Sakharova E.V. Physical culture [Electronic resource]: a tutorial / Sakharova EV, Derina RA, Kharitonova OI — Electron. textual data.— Volgograd, Saratov: Volgograd Institute of Business, University Education, 2013.

Access mode: <http://www.iprbookshop.ru/11361> - EBS "IPRbooks", with password

4. Sports games: technique, tactics, teaching methods: a textbook for universities / [Y. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnov, V. P. Savin, et al.]; by ed. Yu. D. Zheleznyak, Yu. M. Portnova. 6th ed., Sr. Moscow: Academy, 2011.

Access mode: [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. Physical culture [Electronic resource]: textbook / Chertov NV - Electron. text data.— Rostov-on-Don: Southern Federal University, 2012. Access mode: <http://www.iprbookshop.ru/47180> - EBS "IPRbooks", with password

**Form of final control:** offset

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Рабочая программа учебной дисциплины « Физическая культура и спорт» предназначена для студентов заочной формы обучения (с использованием дистанционных образовательных технологий).направления подготовки 38.03.03 «Управление персоналом», профиль «Аудит и контроллинг персонала».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (10 часов), самостоятельная работа (62 часа, в т.ч. на подготовку к зачету - 4 часа.). Дисциплина реализуется на 1 курсе.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» последовательно связана с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» охватывает следующий круг вопросов: общие элементы теории физической культуры и спорта. Основные понятия. Содержание основных форм физической культуры и спорта. Методические основы развития двигательных качеств, координационных способностей, формирование систем организма. Сущность спорта и его роль в жизнедеятельности общества, основные понятия теории спорта. Характеристика системы подготовки спортсмена, основы спортивной тренировки.

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

### **Задачи дисциплины:**

– укрепление здоровья студентов средствами физической культуры,

формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;

–повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

–создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

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

–умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

–способность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций):

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОК-14 способностью к самоорганизации и самообразованию	Знает	О способности к самоорганизации и самообразованию
	Умеет	Применять способность к самоорганизации и самообразованию
	Владеет	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-15 способностью использовать методы и	Знает	Как применять способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения

средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Умеет	Применять способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеет	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Для формирования вышеуказанной компетенции в рамках дисциплины «Физическая культура» применяются лекционные и практические занятия

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

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

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 учебным планом не предусмотрены**

## **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, 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 [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 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов 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 [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

6. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.

Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>

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

---

---

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом  
Профиль «Аудит и контроллинг персонала»  
Форма подготовки заочная с использованием дистанционных  
образовательных технологий

Владивосток  
2018

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	6 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) «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.

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

---

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»  
Направление подготовки 38.03.03 Управление персоналом  
Профиль «Аудит и контроллинг персонала»  
Форма подготовки заочная с использованием дистанционных  
образовательных технологий

Владивосток  
2018

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

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-14 способностью к самоорганизации и самообразованию	Знает	О способности к самоорганизации и самообразованию
	Умеет	Применять способность к самоорганизации и самообразованию
	Владеет	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Как применять способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Умеет	Применять способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	Владеет	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Контролируемые модули/разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	1 семестр	ОК-14, 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-14 способностью к самоорганизации и самообразованию	знает (пороговый уровень)	О способности к самоорганизации и самообразованию	знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни	способность перечислить и охарактеризовать основы физической культуры и здорового образа жизни
	умеет (продвинутый)	Применять способность к самоорганизации и самообразованию	умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	способность использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	владеет (высокий)	способностью к самоорганизации и самообразованию	владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	способность применять на практике средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

ОК-15 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	знает (поро- говый уровень)	Как применять способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	знание приемов оказания первой помощи	способен рассказать назвать и охарактеризовать приемы оказания первой помощи
	умеет (продви- нутый)	Применять способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	умение правильно оказывать первую помощь в условиях чрезвычайных ситуаций	способен практически правильно оказывать первую помощь в условиях чрезвычайных ситуаций
	владеет (высоки й)	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности	владение способами, навыками оказания первой помощи методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	способен использовать навыки оказания первой помощи, методы защиты и оказать ее практически в условиях чрезвычайных ситуаций

## **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

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

13. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) самочувствие
- Б) настроение
- В) желание тренироваться
- Г) масса тела

14. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

- А) сила
- Б) гибкость
- В) выносливость
- Г) ловкость

15. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

А) движение стимулирует процессы роста и развития организма  
Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность

В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

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

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

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

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

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

19. Какие упражнения 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.

### **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

### 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.