



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

ШКОЛА МЕДИЦИНЫ

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП
«Лечебное дело»

Усов В.В.

(подпись)

«13» декабря 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента клинической медицины

Бродская Т.А.

(подпись)

«13» декабря 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (РПУД)

«Физическая культура и спорт»

Образовательная программа

Специальность 31.05.01 «Лечебное дело»

Форма подготовки: очная

Курс 1, семестр 1

лекции 2 час.

практические занятия 68 час.

лабораторные работы не предусмотрены

всего часов аудиторной нагрузки 72 час.

самостоятельная работа 2 час.

контрольные работы

зачет 1 курс, 1 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт**» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 988.

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента клинической медицины. Протокол № 4 от «13» декабря 2021 г.

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

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физического воспитания и утверждена на заседании Департамента клинической медицины, протокол от «__» ____202__г. №

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физического воспитания и утверждена на заседании Департамента клинической медицины, протокол от «__» ____202__г. №

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физического воспитания и утверждена на заседании Департамента клинической медицины, протокол от «__» ____202__г. №

4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физического воспитания и утверждена на заседании Департамента клинической медицины, протокол от «__» ____202__г. №

5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физического воспитания и утверждена на заседании Департамента клинической медицины, протокол от «__» ____202__г. №

АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Физическая культура», предназначена для студентов, обучающихся по образовательной программе высшего образования 31.05.01 «Лечебное дело», входит в базовую часть учебного плана, реализуется на 1 курсе в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетных единицы. Из них лекции (2 часа), практические занятия (68 часов), самостоятельная работа (2 часа)

Программа курса опирается на базовые знания, полученные студентами в рамках средней образовательной школы.

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 универсальная компетенция:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
--	--

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.
	Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.
	Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности
УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности
	Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом
	Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков
УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта
	Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта
	Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности

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 технике 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 технике отталкивания.
4. Развитие прыгучести.

Занятие 11.

1. Совершенствование технике 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 подачи 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 подачи 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	Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Знает	УО-1 Собеседование	ПР-1 Тест
			Умеет	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специальной-технической подготовленности.
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	
	Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол	УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	Знает	УО-1 Собеседование	ПР-1 Тест
			Умеет	Тестирование по общей физической подготовленности в начале семестра.	Тестирование по специальной-технической подготовленности.
			Владеет	Тестирование по общей физической подготовленности в конце семестра.	

	Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол	УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	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. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html>

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов, Л.А. Колосовская, А.М. Трофименко, Н.М. Томанова - Минск : Выш. шк., 2014. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Чертов Н.В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2012. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927508969.html>

2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - (Высшее образование) Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222194645.html>

3. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741016749.html>

4. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

5. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Елифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970428344.html>

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

Место расположения компьютерной техники, на котором установлено программное обеспечение, количество рабочих мест	Перечень программного обеспечения
Компьютерный класс Школы медицины ауд. М723, 15 рабочих мест	Windows Seven Enterprise SP3x64Операционная система Microsoft Office Professional Plus 2010 офисный пакет, включающий программное обеспечение для работы с различными типами документов (текстами, электронными таблицами, базами данных и др.); 7Zip 9.20 - свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных; ABBYY FineReader 11 - программа для оптического распознавания символов; Adobe Acrobat XI Pro 11.0.00 – пакет программ для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF; WinDjView 2.0.2 - программа для распознавания и просмотра файлов с одноименным форматом DJV и DjVu.

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» 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.

Наименование оборудованных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования
Компьютерный класс Школы медицины ауд. М723, 15 рабочих мест	Экран с электроприводом 236*147 см Trim Screen Line; Проектор DLP, 3000 ANSI Lm, WXGA 1280x800, 2000:1 EW330U Mitsubishi; Подсистема специализированных креплений оборудования CORSA-2007 Tuarex; Подсистема видеокоммутации: матричный коммутатор DVI DXP 44 DVI Pro Extron; удлинитель DVI по витой паре DVI 201 Tx/Rx Extron; Подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; акустическая система для потолочного монтажа SI 3CT LP Extron; цифровой аудиопроцессор DMP 44 LC Extron; расширение для контроллера управления IPL T CR48; беспроводные ЛВС для обучающихся обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS). Моноблок HP ProOne 400 All-in-One 19,5 (1600x900), Core i3-4150T, 4GB DDR3-1600 (1x4GB), 1TB HDD 7200 SATA, DVD+/-RW, GigEth, Wi-Fi, BT, usb kbd/mse, Win7Pro (64-

	bit)+Win8.1Pro(64-bit), 1-1-1 Wty
690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, Легкоатлетический стадион с футбольным полем; плоскостные спортивные сооружения	Комплект ворот для игры в футбол, площадки для игры в волейбол – 4 шт.; стойки волейбольные (комплект + защита) – 4 шт. площадки для игры в баскетбол – 4 шт.; стойки баскетбольные – 8 шт., площадки для игры в теннис – 4 шт.
690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус S, Большой универсальный зал	В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 30 шт. Б/б площадка – (б/б стойки – 1 комплект), мячи баскетбольные – 30 шт. Ф/б площадка – ворота для игры в минифутбол и гандбол – 2 комплекта, мячи футбольные – 20 шт. Площадка для игры в бадминтон – оборудование для игры в бадминтон – 2 комплекта, ракетки - 25 шт., воланчики – 20 шт. спортивные скамейки – 10 шт.
Читальные залы Научной библиотеки ДВФУ с открытым доступом к фонду (корпус А - уровень 10)	Моноблок HP ProOne 400 All-in-One 19,5 (1600x900), Core i3-4150T, 4GB DDR3-1600 (1x4GB), 1TB HDD 7200 SATA, DVD+/-RW, GigEth, Wi-Fi, BT, usb kbd/mse, Win7Pro (64-bit)+Win8.1Pro(64-bit), 1-1-1 Wty Скорость доступа в Интернет 500 Мбит/сек. Рабочие места для людей с ограниченными возможностями здоровья оснащены дисплеями и принтерами Брайля; оборудованы: портативными устройствами для чтения плоскочечатных текстов, сканирующими и читающими машинами видеоувелечителем с возможностью регуляции цветовых спектров; увеличивающими электронными лупами и ультразвуковыми маркировщиками

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



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

ШКОЛА МЕДИЦИНЫ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Физическая культура»
специальность 31.05.01 Лечебное дело
(уровень подготовки -специалитет),
Форма подготовки очная

**Владивосток
2022**

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»

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.

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 студентам 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»
(ДВФУ)

ШКОЛА МЕДИЦИНЫ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Физическая культура»
специальность 31.05.01 Лечебное дело
(уровень подготовки -специалитет),
Форма подготовки очная

Владивосток
2022

Паспорт ФОС

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Индикаторы достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.
	Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.
	Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности
УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности
	Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом
	Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта
	Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта
	Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности

КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/разделы/темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства - наименование		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	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.	
	Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол	УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	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.	
	Раздел 1. Легкая атлетика Раздел 2. Волейбол	УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	Знает	УО-1 Собеседование	ПР-1 Тест
			Умеет	Тестирование по общей	Тестирование по специально-

		и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями		физической подготовленности в начале семестра.	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	Баллы
УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	знает (пороговый уровень)	Знает: значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	Знает основных положений по теории и методике физического воспитания; возрастные особенности занимающихся; организацию, содержание и способы самостоятельных занятий по физической культуре.	Сформированное знание основных положений по теории и методике физического воспитания; возрастные особенности занимающихся; организацию, содержание и способы самостоятельных занятий по физической культуре.	65-71
	умеет (продвинутый)	Умеет: организовать самостоятельные занятия по физической культуре.	Умение использовать основные средства и методы (легкой атлетики и волейбола) для индивидуального физического совершенствования.	Умеет и готов использовать основные средства и методы (легкой атлетики и волейбола) для индивидуального физического совершенствования	71-84
	владеет (высокий)	Владеет: навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	Навык планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	Способность к планированию двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	85-100

УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности и в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.	знает (пороговый уровень)	Знает: средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	Знание средств и методов самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	Сформированное знание средств и методов самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	65-71
	умеет (продвинутый)	Умеет: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	Умение применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	Умеет и готов применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	71-84
	владеет (высокий)	Владеет: способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	Навык определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	Способен определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	85-100
УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	знает (пороговый уровень)	Знает: основные положения теории и методики физической культуры и спорта	Знание основных положений теории и методики физической культуры и спорта	Сформированное знание основных положений теории и методики физической культуры и спорта	65-71
	умеет (продвинутый)	Умеет: обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	Умение сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	Умеет и готов сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	71-84
	владеет (высокий)	Владеет: технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности	Навык планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности	Способен к планированию физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности	85-100

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура» 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»

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. Что не относится к основной форме физического воспитания в вузе:

- а) +утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) спортивные соревнования;
- в) учебные занятия физической культурой;
- 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.

4. 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.

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

- а) функциональной устойчивостью;
- б) тренированностью;
- в) +выносливостью;
- г) атлетичностью.

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

- а) выносливость;
- б) +сила;

в) быстрота;

г) ловкость.

7. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

а) отжимания;

б) наклоны;

в) прыжки;

г) бег.

8. Бег на короткие дистанции развивает:

а) выносливость;

б) гибкость;

в) быстроту;

г) силу.

9. Основные задачи общей физической подготовки это:

а) достижение наилучших спортивных результатов;

б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья;

в) развить силу;

г) побеждать в соревнованиях.

10. Какие упражнения преимущественно развивают силу?

а) бег на короткие дистанции;

б) подтягивания;

в) бег на длинные дистанции;

г) прыжки.

11. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

а) бег на короткие дистанции;

б) гиревой спорт;

в) толкание ядра;

г) прыжки на батуте.

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;

в) наблюдение за собой;

г) ограничение.

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;

г) потому что движение – это жизнь.

16. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

а) развития физических качеств;

б) +«вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день;

в) формирования двигательных умений;

г) развития умственных качеств.

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

а) УГГ;

- б) +тренировочное занятие;
- в) физкультурную паузу;
- г) йогу.

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;
- г) 150 и более 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) +8-10 упражнений;
- б) 5-6 упражнений;
- в) 14-15 упражнение;
- г) 16-18 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;
- г) не выполняется.

22. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

- а) режимом питания;
- б) +уровнем общей физической подготовленности занимающихся;
- в) всегда по-разному;
- г) в зависимости от опыта тренера.

23. Под техникой физических упражнений понимают:

- а) +способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой интенсивностью;
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- в) определенную упорядоченность процессов;
- г) видимую форму движений.

24. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется

- а) +физическим образованием;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим развитием;
- г) физической культурой.

25. Физические качества - это

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах;
- г) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

26. Важную роль в развитии силы играют гормоны, обеспечивающие увеличение синтеза сократительных белков в скелетных мышцах, -
- а) стероиды;
 - б) +андрогены;
 - в) анаболики;
 - г) эстрогены.
27. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:
- а) скоростным индексом;
 - б) абсолютным запасом скорости;
 - в) +скоростной выносливостью;
 - г) коэффициентом проявления скоростных способностей.
28. Число движений в единицу времени характеризует
- а) +темп движений;
 - б) ритм движений;
 - в) скоростную выносливость;
 - г) сложную двигательную реакцию.
29. Программа аэробики была специально разработана для развития...
- а) мышечной силы и выносливости;
 - б) гибкости;
 - в) +кардиореспираторной системы;
 - г) регулирования состава тела.
30. Целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких – либо функций, называется
- а) учением;
 - б) преподаванием;
 - в) воспитанием;
 - г) обучением.

Процент правильных ответов	Оценка
От 86% до 100%	Отлично
От 85% до 76%	Хорошо
От 75% до 61%	Удовлетворительно
Менее 61 %	Неудовлетворительно

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 не 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 на 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.