



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»**

(ДВФУ)

**филиал федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования**

**«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске**

**(Школа педагогики)**



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой теории, методики  
и практики физической культуры и спорта

 В.И. Гончаров

(подпись) (ФИО.)

«28» июня 2019 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Для всех профилей**

**Форма подготовки очная/заочная**

курс 1 семестр 1  
лекции – 2/10 час.  
практические занятия – 68/ час.  
лабораторные работы - не предусмотрены  
в том числе с использованием МАО – лек. 0 /пр. 20 час  
всего часов аудиторной нагрузки 70/10 час.  
в том числе с использованием МАО – 20 час.  
самостоятельная работа 2/58 час.  
в том числе на подготовку к экзамену – не предусмотрены  
контрольные работы - не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект - не предусмотрены  
зачет 1 семестр  
экзамен - не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденных приказами Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. № 121 и от «22» февраля 2018 г. № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 10 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой

Гончаров В.И.

Составитель канд. пед. наук

, доцент Гаранин С.А.

Уссурийск  
2019

**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)

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

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

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

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

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

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Целью** изучения дисциплины является физическое воспитание студентов, формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных **задач**:

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

– овладение системой знаний и практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических качеств;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая универсальная компетенция:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной 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 Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни. УК 7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК 7.3 Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

### **(Лекционные занятия 2 час.)**

**Занятие 1 (2/2 час.).** Предмет дисциплины «Физическая культура и спорт». Основные понятия физической культуры и спорта. Государственное и общественно-самодеятельное управление физической культурой и спортом в РФ. Прикладные аспекты физической культуры и спорта. Оздоровительная функция физической культуры и спорта.

#### **Легкая атлетика (/2 час.):**

**Занятие 1 (2 час.).** Легкая атлетика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника бега: низкий и высокий старты, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения бегуна.

#### **Гимнастика (/6 час.)**

**Занятие 1 (2 час.).** Гимнастика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей.

**Занятие 2 (2 час.).** Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Техника выполнения общеразвивающих упражнений для мышц рук, порядок построения комплекса ОРУ, ОРУ без предмета.

**Занятие 3 (2 час.).** Прикладные упражнения. Техника выполнения различных видов ходьбы, бега, преодоления препятствий.

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Практические занятия (68 час.)**

#### **Легкая атлетика (34/0 часа):**

**Занятия 1-2 (4 час.).** Легкая атлетика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей.

**Занятия 3-7 (10 час.).** Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения бегуна на короткие дистанции.

**Занятия 8-12 (10 час.).** Бег на средние дистанции. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование.

**Занятия 13-17 (10 час.).** Бег на длинные дистанции. Техника бега. Тренировка выносливости.

### **Гимнастика (34 часа/0)**

**Занятия 18-19 (4 час.).** Гимнастика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей.

**Занятия 20-24 (10 час.).** Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Техника выполнения общеразвивающих упражнений для мышц рук, порядок построения комплекса ОРУ, ОРУ без предмета.

**Занятия 25-29 (10 час.).** Прикладные упражнения. Техника выполнения различных видов ходьбы, бега, преодоления препятствий.

**Занятия 26-30 (10 час.).** Акробатические упражнения. Техника выполнения перекатов, кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках.

## **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине для ЗФО

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1 – 4 недели	Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	12 часов	Демонстрация комплекса утренней гимнастики
2	5 - 8 недели	Бег на короткие и средние дистанции	12 часов	Преодоление дистанций с учетом времени, соответствующему нормам ГТО
3	9 – 12 недели	Бег по пересеченной местности. Силовые упражнения.	12 часов	Преодоление дистанции 3 – 5 км с учетом времени, соответствующему нормам ГТО
4	13 - 16 недели	Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики	12 часов	Проведение комплекса утренней гимнастики самостоятельно и с группой учащихся
5	17 – 18 недели	Подготовка к зачету	10 часов	Зачет
Всего			58 часов	

#### Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Для самостоятельной работы студенту необходимо разработать индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений и сдать на проверку преподавателю. Упражнения лучше выполнять в утреннее время после пробуждения от сна.

Кроссовый бег лучше выполнять в экологически чистом месте (например, в парке «Зеленый остров» или парке ДОРА).

В качестве силовых упражнений можно использовать отжимание в упоре лежа – девушкам при этом руки можно ставить на возвышение (например, на скамейку), можно также выполнять приседания.

### **Методические указания к выполнению упражнений, рекомендованных для самостоятельной работы студентов**

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: студент должен продемонстрировать свое умение выполнять комплекс упражнений ОРУ и утренней гимнастики.

Критерием оценки самостоятельной работы студентов является их умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и утренней гимнастики (8 – 10 упражнений), а также выполнять норм ГТО для своей возрастной группы по беговым дисциплинам.

## **IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)
1	Легкая атлетика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1-6
		УК- 7.1	Умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1-4 (ПР – 1)
		УК- 7.1	Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1-4 (ПР – 1)
2	Гимнастика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос № 6-7 к зачету
		УК- 7.1	Умеет	Контрольные испытания	Письменные задания № 1-4 к зачету
		УК- 7.1	Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание № 2 к зачету

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
3. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

### **Дополнительная литература**

1. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 88 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97428>
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 616 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97491>
3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97453>



4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне ГТО: Документы и методические материалы : сборник / составители Н. В. Паршикова [и др.] ; под общей редакцией В.Л. Мутко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 208 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97449>
5. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Свиридов. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 592 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97504>
6. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: брошюра. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 108 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97527>
7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104018>
8. Михайлова, Т.В. Дневник спортсмена / Т.В. Михайлова, В.П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 78 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97538>
9. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 128 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97537>
10. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — Москва: Советский спорт, 2015. — 464 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69838>
11. Штейнбах, В.Л. Краткая олимпийская энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Штейнбах. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 512 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97478>

12. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 408 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97534>

### **Нормативно-правовые материалы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

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

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научно-популярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

2. Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: [www.pnb.rsl.ru](http://www.pnb.rsl.ru)

3. Российская национальная библиотека (РНБ). Режим доступа: [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)

4. Файловый архив студентов - [www.studfiles.ru](http://www.studfiles.ru)

5. Все рефераты - [www.allrefrs.ru](http://www.allrefrs.ru)

6. Время учиться - [www.diplomba.ru](http://www.diplomba.ru)

7. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ:

<https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

## 8. Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология, Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

<http://window.edu.ru/>

## 9. Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства "Лань" (<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант студента" (<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com (<https://new.znanium.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)

## Перечень информационных технологий и программного обеспечения

### *Информационные технологии:*

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г.  
Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи.

***Программное обеспечение:***

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

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

Планирование учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» рассчитано на освоение основного материала дисциплины в процессе практических занятий. Однако повышению эффективности обучения по этой дисциплине способствуют и самостоятельные занятия студентов.

Для развития физических кондиций (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) желательно выполнение утренней гигиенической гимнастики, гимнастики в режиме учебного дня. Необходимой частью деятельности студентов для обеспечения готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность, является выполнение рекомендаций к двигательному режиму, обозначенных во Всероссийском комплексе ГТО (2015). Хороший эффект дает кроссовая

подготовка (желательно в экологически чистой местности – в парках, на берегу удаленных от города водоемов и т.п.). Желательно также заниматься в одной из спортивных секций вуза, в спортивных группах муниципальных и общественных физкультурно–спортивных организаций.

Автором рабочей программы учебной дисциплины подготовлена хрестоматия «Физическая культура», которую студенты могут использовать для расширения своего кругозора в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

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

Школа педагогики ДВФУ для проведения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» имеет в своем распоряжении спортивной комплекс, который включает спортивный зал для спортивных и подвижных игр, зал для занятий силовыми видами спорта и ритмическими видами гимнастики, зал для занятий единоборствами. Эти залы оснащены необходимым спортивным оборудованием. Зал для игр оснащен баскетбольными щитами, футбольными воротами, волейбольными стойками, столами для настольного тенниса. Имеется достаточное количество волейбольных, баскетбольных и футбольных мячей, ракеток для настольного и большого тенниса.

В зале для единоборств имеется борцовский ковер. В зале для силовых видов спорта – силовые тренажеры, штанги.

Спортивные залы имеются также и в учебных корпусах ШП ДВФУ. Так корпус по ул. Некрасова 35 располагает специализированным гимнастическим спортивным залом. В нем имеются гимнастические снаряды – перекладина, параллельные брусья, гимнастическое бревно, кольца, акробатическая дорожка, батут, двойной мини трамп, гимнастические мостики, гимнастический ковер, гимнастические маты (поролоновые и

обычные). Используется также и мелкий инвентарь – скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

В каждом из вышеназванных корпусов и спортивных залов предусмотрены раздевалки.

Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Физическая культура и спорт	Тренажерный зал Перечень оборудования: Гриффы от 3 кг до 20 кг – 30 шт., диски 1,25 кг – 8 шт., диски 2,5 кг – 8 шт., диски 5 кг – 12 шт., диски 10 кг – 12 шт., диски 15 кг – 10 шт., диски 20 кг – 16 шт., диски 25 кг – 14 шт., гантели: разборные от 4 кг до 20 кг – 3 пары, гири 16-32 кг – 8 пар, тренажеры для мышц ног – 6 шт., тренажеры для спины – 3 шт., тренажеры для грудных мышц – 5 шт., тренажеры для мышц брюшного пресса – 2 шт., перекладина – 2 шт. шведская стенка – 1 шт.	692519, г. Уссурийск, ул. Горького, 69А

## VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Формируемые компетенции

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация саморазвитие, в том числе здоровьесбережение	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни.
		УК 7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

		УК 7.3 Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности.
--	--	---

### Контроль достижений целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)
1	Легкая атлетика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1-6
		УК- 7.1	Умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1-4 (ПР – 1)
		УК- 7.1	Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1-4 (ПР – 1)
2	Гимнастика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос № 6-7 к зачету
		УК- 7.1	Умеет	Контрольные испытания	Письменные задания № 1-4 к зачету
		УК- 7.1	Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание № 2 к зачету

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	знает	здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни.	Особенности техники преодоления коротких, средних и длинных дистанций, правила составления комплексов ОРУ;	Способность объяснить детали техники преодоления коротких, длинных и средних дистанций, последовательность упражнений в комплексе ОРУ; влияние различных

профессиональной деятельности			оздоровительные возможности различных видов бега и ОРУ	видов бега, ОРУ на организм занимающихся
	умеет	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Преодоление коротких, длинных и средних дистанций с правильной техникой, составление комплекса ОРУ	Способность преодолевать короткие, средние и длинные дистанции с правильной техникой; выполнять комплекс ОРУ
	владеет	методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности	Преодоление коротких, средних и длинных дистанций на уровне норм ГТО, демонстрация комплекса ОРУ	Способность преодолевать короткие, средние и длинные дистанции не ниже норматива – бронзовый значок ГТО; проведение ОРУ с группой занимающихся

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

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

#### ***Вопросы к зачету***

1. Объяснить технику низкого старта
2. Объяснить технику высокого старта
3. Объяснить технику бега на короткой дистанции (30, 60, 100 м.)
4. Объяснить технику бега по повороту на средней дистанции (500 м.)
5. Объяснить технику бега по повороту на длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.)
6. Рассказать о рекомендациях к двигательному режиму для своего возраста и пола, соответствующих нормам ГТО.
7. Объяснить правила составления и проведения комплексов утренней гимнастики.



### ***Письменные задания к зачету***

Подготовить комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Для мышц рук (до 8 упражнений);
2. Для мышц ног (до 8 упражнений);
3. Для мышц туловища (до 8 упражнений);
4. Для всего тела (до 8 упражнений).

***Оценочные средства (тесты) промежуточной аттестации для оценки развития силовых, скоростно-силовых качеств, качества выносливости***

№ п/п	ЖЕНЩИНЫ			
	ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ		
		5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14	12	10
2	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине руки к плечам (раз)	35	30	25
3	Метание набивного мяча 2 кг. из положения сидя ноги врозь двумя сверху (м)	4,5	4	3,5
4	Бег на 100 м.	16,5	17,0	17,5
5	Бег на 2000 м.			
№ п/п	МУЖЧИНЫ			
	ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ		
		5	4	3
1	Подтягивание в висе	12	9	7
2	Поднимание ног в висе до хвата	10	7	5
3	Метание набивного мяча 3 кг. из положения сидя ноги врозь двумя сверху (м)	6,5	6	5,5
4	Бег на 100 м.	13,5	14,8	15,1
5	Кросс по пересеченной местности на 5000 м	Без учета времени		

***Практические задания по выполнению комплекса утренней гимнастики***

1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики.
2. Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся.

Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.

#### *Критерии оценки выполнения комплекса утренней гимнастики*

**Оценка «отлично»** - выставляется, если студент продемонстрировал все упражнения комплекса с хорошей техникой и при этом правильно назвал выполняемое упражнение, демонстрируя хорошее знание формы, структуры и содержания выполняемых упражнений.

**Оценка «хорошо»** - выставляется, если студент продемонстрировал хорошее знание формы, структуры и содержания выполняемых упражнений. Демонстрирует хорошую технику выполнения и хорошее знание терминологии, допустив, однако одну - две ошибки в демонстрации упражнения или в его терминологическом описании.

**Оценка «удовлетворительно»** - выставляется, если студент продемонстрировал хорошее знание формы, содержания и структуры проведенных упражнений, знание терминологии и техники выполнения допустив при этом 3 – 4 ошибки в выполнении упражнений.

**Оценка «не удовлетворительно»** - выставляется, если проведенный комплекс представляет собой полностью переписанной из какого-либо источника материал. Студент не может раскрыть содержание и структуру проведенных упражнений.

#### *Критерии оценки на зачете*

**1. Зачтено** – высокий уровень (в соответствии с отличной оценкой) – выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, способному самостоятельно критически оценивать основные концепции данной дисциплины, в ответе которого теория увязывается с практикой, правильно дает определение основных понятий данной дисциплины, исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы. Имеет отличные результаты в тестировании двигательной подготовленности, в составлении и проведении комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

**2. Зачтено** – средний уровень – выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающему его, но допускающему небольшие неточности в ответе на вопросы, он правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач и отвечает на большую часть дополнительных вопросов. При этом имеет хорошие результаты в тестировании двигательной подготовленности, в составлении и проведении комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

**3. Зачтено** – низкий уровень – выставляется студенту, владеющему основным материалом, но испытывающему некоторые затруднения и допускающему неточности в его изложении, недостаточно правильно формулирующему основные понятия данной дисциплины, допускающему существенные ошибки при ответах на дополнительные вопросы. Имеет средний уровень двигательной подготовленности, составления и проведения комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

4. Студенту выставляется «не зачтено» если он не владеет основным материалом, допускает существенные ошибки, неверно отвечает на большую часть дополнительных вопросов, с большими затруднениями выполняет практические задания. Имеет низкий уровень двигательной подготовленности.

### Оценочные средства для текущей аттестации

№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос				
1	УО -1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с осваиваемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объяснить технику низкого старта</li> <li>2. Объяснить технику высокого старта</li> <li>3. Объяснить технику бега по повороту при пробегании средней дистанции (500 м.)</li> <li>4. Объяснить технику бега по повороту при пробегании длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.)</li> <li>5. Объяснить правила составления комплексов утренней гимнастики</li> </ol>

				5. Рассказать о рекомендациях к двигательному режиму для своего возраста и пола, соответствующих нормам ГТО.
Письменные работы				
№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	ПР-11	Практическое задание	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	1. Комплекс упражнений утренней гимнастики – для мышц рук (до 8 упражнений) - для мышц ног (до 8 упражнений) - для мышц туловища (до 8 упражнений) - для всего тела (до 8 упражнений)
Практические задания				
	ПР-1	Контрольные испытания	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики 2. Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.
	ПР-1	Тесты	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	1. Бег 100 м. 2. Бег 2000 м. (девушки) 3. Бег 3000 м. (юноши) 4. Кросс 3000 м. (девушки) 5. Кросс 5000 м. (юноши)