Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ПЛАВАНИЕ, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

Направление и направленность (профиль)
07.03.01 Архитектура. Архитектура

Год набора на ОПОП
2023

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура (утв. приказом Минобрнауки России от 8 июня 2017 г. № 509) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245).

Составитель(и):

Барабаш О.А., доктор педагогических наук, профессор, Кафедра спортивно-педагогических дисциплин, Olga.Barabash@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 29.05.2026, протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000BE7A02
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития обучающегося с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребности поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни, а также повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- воспитание установки на здоровый образ жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- развитие способности к совершенствованию и самовоспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Содержание дисциплины по таким видам спорта, как Плавание, Гимнастика и Спортивные игры размещены в Приложениях 2, 3, 4 соответственно.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
07.03.01 «Архитектура»	УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
		УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной	РД2	Умение	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей

		социальной и профессиональной деятельности			профессиональной деятельности.
		УК-7.3в : Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности	РД3	Навык	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является компонентом общекультурной подготовки студента и предполагает приобретение практического физкультурно-спортивного опыта занятий различными видами спорта. Она относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Дисциплина направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку его к социальной и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья, расширение и углубление знаний и навыков в области здорового образа жизни и двигательной активности.

Освоение учебной дисциплины необходимо обучающемуся для создания основы творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры для обеспечения полноценного личностного и профессионального развития.

Данная дисциплина непосредственно связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт», ее содержание направлено на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности студентов, а также на формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Принцип элективности реализуется за счет предоставления студентам возможности заниматься различными видами спорта в зависимости от индивидуальных предпочтений.

Дозирование физических нагрузок на практических занятиях осуществляется с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче-ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс	Трудо-емкость	Объем контактной работы (час)			СРС	Форма аттес-тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная	Внеауди-торная		

			(ЗФО, ОЗФО)			лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
07.03.01 Архитектура	ОФО	Б1.Б.ЭФК	1	0	55	0	54	0	1	0	10	3
07.03.01 Архитектура	ОФО	Б1.Б.ЭФК	2	0	55	0	54	0	1	0	12	3
07.03.01 Архитектура	ОФО	Б1.Б.ЭФК	3	0	37	0	36	0	1	0	12	3
07.03.01 Архитектура	ОФО	Б1.Б.ЭФК	4	0	37	0	36	0	1	0	12	3
07.03.01 Архитектура	ОФО	Б1.Б.ЭФК	5	0	37	0	36	0	1	0	12	3
07.03.01 Архитектура	ОФО	Б1.Б.ЭФК	6	0	37	0	36	0	1	0	12	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1 семестр							
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	РД1, РД2, РД3	0	4	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Основы техники спортивной ходьбы.	РД2	0	8	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Правила соревнования по спортивной ходьбе.	РД2	0	8	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.	РД2	0	8	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	РД1, РД2, РД3	0	10	0	2	Контроль физической подготовленности обучающихся
2 семестр							
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	РД1	0	4	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.	РД2	0	8	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

5	Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.	РД2	0	8	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	РД2	0	10	0	2	Контроль физической подготовленности обучающихся
3 семестр							
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	РД1	0	2	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.	РД2	0	4	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.	РД2	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.	РД2	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Правила соревнования по прыжкам.	РД2	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	РД3	0	6	0	2	Контроль физической подготовленности обучающихся
4 семестр							
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	РД1	0	2	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Техника легкоатлетических метаний. Техника метания мяча.	РД2	0	4	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Техника легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты	РД2	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Правила соревнования по метанию.	РД2	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Самостоятельные занятия легкой атлетикой.	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	РД3	0	6	0	2	Контроль физической подготовленности обучающихся
5 семестр							
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	РД1	0	2	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.	РД1, РД3	0	4	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений

3	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости.	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	РД3	0	6	0	2	Контроль физической подготовленности обучающихся
6 семестр							
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	РД1	0	2	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
2	Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.	РД1, РД3	0	4	0	1	Контроль техники выполнения физических упражнений
3	Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
4	Физическая культура в режиме учебного дня студента.	РД1, РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
5	Методика подбора и проведения общеразвивающих упражнений.	РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
6	Методика подбора и проведения физических упражнений.	РД3	0	6	0	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
7	ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	РД3	0	6	0	2	Контроль физической подготовленности обучающихся
Итого по таблице			**0**	**252**	**0**	**70**	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

1 семестр

Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 2 Основы техники спортивной ходьбы.

Содержание темы: Особенности техники спортивной ходьбы на различные дистанции и по различному покрытию. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники спортивной ходьбы. Разучивание, повторение и закрепление техники спортивной ходьбы.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 3 Правила соревнования по спортивной ходьбе.

Содержание темы: Правила проведения соревнований по спортивной ходьбе в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 4 Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.

Содержание темы: Особенности техники бега на короткие дистанции. Низкий старт: техника выполнения, основные команды, подводящие упражнение для освоения техники низкого старта. Подготовительные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции. Разучивание, повторение и закрепление техники бега на короткие дистанции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 5 Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции.

Содержание темы: Особенности техники бега на средние дистанции. Высокий старт: техника выполнения, основные команды. Подготовительные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции. Разучивание, повторение и закрепление техники бега на средние дистанции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 6 Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.

Содержание темы: Виды легкоатлетических соревнований, правила проведения соревнований по легкой атлетике в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

2 семестр

Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 2 Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.

Содержание темы: Особенности техники эстафетного бега. Подготовительные упражнения для освоения техники эстафетного бега. Разучивание, повторение и закрепление техники эстафетного бега. Разучивание, закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Зона передачи.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 3 Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.

Содержание темы: Особенности техники бега с препятствиями. Подготовительные упражнения для освоения техники бега с препятствиями. Разучивание, повторение и закрепление техники бега с препятствиями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 4 Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.

Содержание темы: Особенности техники барьерного бега. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники барьерного бега. Разучивание, повторение и закрепление техники барьерного бега.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 5 Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.

Содержание темы: Особенности техники кроссового бега. Подготовительные упражнения для освоения техники кроссового бега. Разучивание, повторение и закрепление техники кроссового бега.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 6 Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.

Содержание темы: Виды легкоатлетических соревнований, правила проведения соревнований по легкой атлетике в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

Содержание темы: Базовые и вариативные нормативы испытаний комплекса ГТО (5, 6 ступени). Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3 семестр

Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 2 Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.

Содержание темы: Особенности техники бега на длинные дистанции. Совершенствование высокого старта. Подготовительные упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. Разучивание, повторение и закрепление техники бега на длинные дистанции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 3 Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.

Содержание темы: Виды прикладных упражнений. Особенности подбора прикладных упражнений в зависимости от состояния здоровья и особенностей избранной профессии. Дозирование физической нагрузки при выполнении прикладных упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 4 Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических прыжков. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических прыжков. Разучивание, повторение и закрепление техники прыжков в длину с места.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 5 Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических прыжков. Техника разбега, отталкивания и приземления. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических прыжков. Разучивание, повторение и закрепление техники прыжков в длину с разбега.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 6 Правила соревнования по прыжкам.

Содержание темы: Правила проведения соревнований по прыжкам в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

4 семестр

Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 2 Техника легкоатлетических метаний. Техника метания мяча.

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических метаний. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических метаний. Разучивание, повторение и закрепление техники метания мяча, правильное положение рук, удержание и выпуск мяча. Метание с места и с разбега. Различные прикладные способы метания мяча.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 3 Техника легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты.

Содержание темы: Техника безопасности при выполнении легкоатлетических метаний. Подводящие и подготовительные упражнения для освоения техники легкоатлетических метаний. Разучивание, повторение и закрепление техники метания гранаты. Правильное положение рук, удержание и выпуск гранаты.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 4 Правила соревнования по метанию.

Содержание темы: Правила проведения соревнований по метанию в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Судейство соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии. Подготовка к соревнованиям. Моделирование соревновательной деятельности. Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 5 Самостоятельные занятия легкой атлетикой.

Содержание темы: Использование элементов легкой атлетики для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Правила дозирования физической нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха на занятиях легкой атлетикой.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 6 Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.

Содержание темы: Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в зависимости от избранной профессии. Профессиональные вредности. Правила подбора физических упражнений при самостоятельных занятиях в зависимости от избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами легкой атлетики.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

5 семестр

Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 2 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.

Содержание темы: Развитие выносливости. Виды выносливости. Подбор средств для развития общей и специальной выносливости в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития общей и специальной выносливости в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития выносливости. Контроль индивидуального стояния при занятиях с направленным развитием выносливости.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 3 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты.

Содержание темы: Виды быстроты. Подбор средств для развития частоты движений и комплексных проявлений быстроты в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития быстроты движений в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития быстроты движений различных частей тела. Контроль индивидуального стояния при занятиях с направленным развитием быстроты.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 4 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.

Содержание темы: Виды гибкости (подвижности в суставах). Подбор средств для развития активной и пассивной гибкости в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития активной и пассивной гибкости в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития гибкости. Контроль индивидуального стояния при занятиях с направленным развитием гибкости. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 5 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.

Содержание темы: Виды силовых способностей. Подбор средств для развития силовых способностей в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития собственно силовых способностей и силовой выносливости в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития различных видов силовых способностей. Контроль индивидуального стояния при занятиях с направленным развитием силовых способностей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 6 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости.

Содержание темы: Виды ловкости. Подбор средств для развития ловкости в зависимости от группы труда. Подбор средств для развития ловкости в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития ловкости. Контроль индивидуального стояния при занятиях с направленным развитием ловкости.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

6 семестр

Тема 1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Содержание темы: Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой в открытых и закрытых спортивных сооружениях. Страховка и помощь при выполнении легкоатлетических упражнений. Предотвращение травматизма.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 2 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.

Содержание темы: Виды координационных способностей. Подбор средств для развития координационных способностей в зависимости от группы труда. Подбор средств

для развития координационных способностей в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. Контроль уровня развития координационных способностей. Контроль индивидуального стояния при занятиях с направленным развитием координационных способностей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 3 Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.

Содержание темы: Виды производственной физической культуры. Производственная физическая культура в режиме рабочего дня. Подбор физических упражнений в зависимости от вида производственной физической культуры, группы труда и решаемых задач.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 4 Физическая культура в режиме учебного дня студента.

Содержание темы: Использование средств физической культуры для поддержания умственной работоспособности в зависимости от ее динамики в течение учебного дня. Подбор физических упражнений. Дозирование нагрузки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 5 Методика подбора и проведения общеразвивающих упражнений.

Содержание темы: Методика проведения общеразвивающих упражнений при самостоятельных занятиях физической культурой: на месте, в движении, с различным инвентарем (гантели, мячи, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 6 Методика подбора и проведения физических упражнений.

Содержание темы: Методика проведения и подбора физических упражнений для различных групп мышц. Методика подбора и проведения физических упражнений в зависимости от развиваемых физических способностей.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение физических упражнений в режиме дня.

Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.

Содержание темы: Подготовка и сдача контрольных нормативов 5 и 6 ступени комплекса ВФСК ГТО. Подготовка и сдача контрольных нормативов физической подготовленности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

К форме освоения дисциплины относятся физические упражнения в режиме дня, выполняемы самостоятельно. Содержание физических упражнений в режиме дня составляют те виды физических упражнений, которые выполнялись на занятии по физической культуре в подготовительной части занятия, тем самым обеспечивается закрепление учебного материала. Дозировка физических упражнений соответствует индивидуальным особенностям здоровья и самочувствию студента.

Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине, выполняют реферат. Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы; приводятся различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Краткие методические указания

Реферат отвечает на вопрос: что содержится в данной публикации (публикациях)? Однако реферат – не механический пересказ работы, а изложение ее существа. Студент пишет реферат на основании анализа нескольких литературных источников. Тему реферата необходимо выбрать из предложенных ниже. Работа над рефератом состоит из трех основных этапов: I этап – подготовительный, посвященный выбору темы, поиску и отбору нужной литературы по теме. II этап – исполнительский, целью которого является чтение и анализ текстов первоисточников. III этап – заключительный, осуществляется обработка первичного текста, первоисточников и составляется текст реферата (вторичный текст) в соответствии с его структурой и требованиями к оформлению, а также готовится устное сообщение (доклад) по выполненной реферативной работе.

Учебно-методическое пособие по подготовке реферата по данной дисциплине размещено на сайте кафедры ФОСР: https://fosr.vvsu.ru/for_students/educational-materials/

Этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физкультурой и спортом.

Семестр	Тематика
1-й семестр.	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
2-й семестр	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
3-й семестр.	Физическая культура в жизни студента.
4-й семестр.	Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
5-й семестр.	Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.
6-й семестр.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

Перечень тем рефератов:

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8.Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

19.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.

23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Личная гигиена студента и ее составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

15. Методические принципы физического воспитания.

16. Средства и методы физического воспитания.

17. Основы обучения движениям.

18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.

19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

24. Формы занятий физическими упражнениями.

25. Общая и моторная плотность занятия.

26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

30. Гигиена самостоятельных занятий.

31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	57–70	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	43–56	Студент владеет знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но д опускает небольшие неточности и незначительные ошибки.
3	29–42	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает существенные ошибки.
2	14–28	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета.
1	0–13	Студент полностью не выполнил задание.

Распределение баллов по видам учебной деятельности для студентов, освобожденных от занятий физической культурой.

Вид учебной деятельности	Оценочное средство		
	Реферат	Практи ческое з адание	Итого
Практические занятия	70		70
Промежуточная аттестация		30	30
Итого	70	30	100

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Арутюнян, Т. Г. Профессионально-прикладная физическая культура : учебное пособие / Т. Г. Арутюнян. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. —

108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/269930 (дата обращения: 18.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Базовые виды спорта. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов оч. формы обучения / М.С. Воротова, Ю.В. Моисеев .— Ижевск : ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2020 .— 68 с. — Электрон. текстовые данные (1,2 Мб) .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/736419 (дата обращения: 18.07.2024)

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539639 (дата обращения: 20.09.2024).

4. Двигательная активность студентов : учебно-методическое пособие : в 2 частях / составители О. Н. Михайлова [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2021 — Часть 1 : Спортивные игры: в двух частях — 2021. — 85 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/189107 (дата обращения: 18.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387 (дата обращения: 25.09.2024). — Текст : электронный.

2. Горшков, А. Г., Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов : учебник / А. Г. Горшков, М. В. Еремин. — Москва : КноРус, 2022. — 181 с. — ISBN 978-5-406-09671-0. — URL: https://book.ru/book/943836 (дата обращения: 25.09.2024). — Текст : электронный.

3. Литвиненко, Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике) : учебное пособие / И. С. Маркина; Л. В. Литвиненко .— 2-е изд., доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2019 .— 120 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/772960 (дата обращения: 18.07.2024)

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Научная электронная библиотека «eLIBRARY. RU» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
3. СПС КонсультантПлюс - Режим доступа: http://www.consultant.ru/
4. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
5. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
6. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"
7. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: http://oaji.net/
8. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: https://www.prlib.ru/

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Физкультурное оборудование
- Коврик гимнастический 180*60*1 см
- Пресс,турник,брусья QZW2061 EPIC
- Станок для жима лежа под углом QZFW2061 EPIC
- Станок для жима лежа с отрицательным углом QZFW2061 EPIC
- Станок для жима ногами QZFW2061 EPIC
- Стойка для аэробических штанг 15 комплектов
- Тренажер FMEX2506P Горизонтальный велотренажер
- Тренажер GZFI8033 EPIC Strength Lag Curl (Сгибание ног сидя)
- Тренажер GZFI8043 EPIC Strength Lag Press (Жим ногами)
- Штанга для аэробики ,гриф,набор дисков 18 кг.

Программное обеспечение:

· ESRI ArcReader
· iSpring Suite 6.2 Russian
· Microsoft Office Pro Plus 2010 MAK

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владивостокский государственный университет»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, ПЛАВАНИЕ, ГИМНАСТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ)

Направление и направленность (профиль)
07.03.01 Архитектура. Архитектура

Год набора на ОПОП
2023

Форма обучения
очная

Владивосток 2026

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
07.03.01 «Архитектура»	УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
		УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3в : Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез- та	Результат	
УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.	Полнота освоения уровней физической культуры личности, составляющих здорового образа жизни, факторов, влияющих на процесс обучения студентов.
УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД2	Умение	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.	Демонстрирует умение корректно пордбирать и соотносить физические способности человека (силовые, скоростные, выносливость, гибкость) со средствами и методами их развития.

УК-7.3в : Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности	РД3	Навык	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.	Сформировавшееся владение навыками использования средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, общеразвивающих и специальных упражнений.

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.	1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		1.7. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		2.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		3.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		3.3. Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		4.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
			Контроль техники выполнения	Тесты физической подготовленности

		4.5. Самостоятельные занятия легкой атлетикой.	физических упражнений	Тесты физической подготовленности
		4.6. Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.2. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.3. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.4. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.5. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.6. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		6.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		6.2. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности

		6.3. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		6.4. Физическая культура в режиме учебного дня студента.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
РД2	Умение : применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.	1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		1.2. Основы техники спортивной ходьбы.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		1.3. Правила соревнования по спортивной ходьбе.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		1.4. Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		1.5. Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		1.6. Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		1.7. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		2.2. Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		2.3. Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		2.4. Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности

		2.5. Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		2.6. Правила соревнования по легкоатлетическому бегу.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		2.7. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		3.2. Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		3.4. Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		3.5. Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		3.6. Правила соревнования по прыжкам.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		4.2. Техника легкоатлетических метаний. Техника метания мяча.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		4.3. Техника легкоатлетических метаний. Техника метания гранаты	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		4.4. Правила соревнования по метанию.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
РДЗ	Навык : использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.	1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		1.7. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности

		3.3. Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Практическая работа
		3.7. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		4.5. Самостоятельные занятия легкой атлетикой.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		4.6. Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		4.7. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.2. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.3. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.4. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.5. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		5.6. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности

		атлетики: развитие ловкости.		
		5.7. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		6.2. Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		6.3. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		6.4. Физическая культура в режиме учебного дня студента.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		6.5. Методика подбора и проведения общеразвивающих упражнений.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		6.6. Методика подбора и проведения физических упражнений.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности
		6.7. ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения.	Контроль техники выполнения физических упражнений	Тесты физической подготовленности
				Тесты физической подготовленности

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности для студентов основного отделения

Вид учебной деятельности	Оценочное средство								
	Контроль техники выполнения физических упражнений	Контроль техники выполнения физических упр	Контроль техники выполнения физических	Контроль техники выполнения физических упр	Контроль техники выполнения физических упр	Контроль техники выполнения физических упр	Контроль техники выполнения физических упр	Контроль физической подготовленности обуч	Итого

		ажнений	упражнений	ажнений	ажнений	ажнений	ажнений	ающихся	
Практические занятия	10	10	10	10	10	10	10		70
Промежуточная аттестация								30	30
Итого									100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 0 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Контроль техники выполнения физических упражнений

Контроль техники физических упражнений из избранного вида спорта (легкая атлетика)

- Демонстрация техники ходьбы на различные дистанции и по различному покрытию.
- Демонстрация специальных беговых упражнений.
- Демонстрация техники бега на короткие дистанции.
- Демонстрация техники бега на средние дистанции.
- Демонстрация низкого старта.
- Демонстрация высокого старта.
- Демонстрация передачи эстафетной палочки.
- Демонстрация техники барьерного бега.
- Демонстрация техники кроссового бега.
- Демонстрация прыжков в длину с места.
- Демонстрация прыжков в длину с разбега.
- Демонстрация техники метания гранаты.
- Демонстрация техники метания мяча.

Контроль техники физических упражнений из избранного вида спорта (плавание)

- Демонстрация техники работы ног кролем на груди, обучение дыханию.
- Демонстрация работы ног кролем на груди.
- Демонстрация общего согласования техники движений при плавании кролем на груди.
- Демонстрация техники старта кролем на груди.
- Демонстрация техники поворота кролем на груди («маятником»).
- Демонстрация техники работы ног, дыхания способом кроль на спине.
- Демонстрация техники работы рук, дыхания способом кроль на спине.
- Демонстрация освоения техники старта кролем на спине.
- Демонстрация освоения техники поворота кролем на спине («маятником»).
- Демонстрация техники работы ног брассом, дыхания.
- Демонстрация работы рук брассом и согласования дыхания с работой рук, и ног.
- Демонстрация техники старта брассом.
- Демонстрация техники поворота брассом.
- Демонстрация техники работы ног при плавании способом на боку.
- Демонстрация работы рук при плавании способом на боку, согласование дыхания с работой рук и ног.
- Демонстрация техники способа кроль на спине.
- Демонстрация техники плавания способом брассом.
- Демонстрация техники при плавании способом на боку.

Контроль техники физических упражнений из избранного вида спорта (гимнастика)

- Демонстрация техники выполнения упражнений со скакалкой.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с мячом.
- Демонстрация техники выполнения упражнений на фитболах.
- Демонстрация техники выполнения упражнений на степ-платформах.
- Демонстрация техники выполнения опорного прыжка.
- Демонстрация техники выполнения акробатических упражнений.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с бодибарами.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с гантелями.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с длинной скакалкой.

Контроль техники физических упражнений из избранного вида спорта (спортивные игры)

- Демонстрация техники выполнения стойки.
- Демонстрация техники выполнения перемещения.
- Демонстрация техники выполнения передачи.
- Демонстрация техники выполнения подачи.
- Демонстрация техники выполнения атакующего удара.
- Демонстрация техники выполнения приема подачи.
- Демонстрация техники выполнения блокирования.
- Демонстрация техники выполнения ловли мяча.
- Демонстрация техники выполнения передачи.

- Демонстрация техники выполнения ведения мяча.
- Демонстрация техники выполнения броска в корзину.
- Демонстрация техники выполнения добивания мяча.
-

Контроль техники выполнения физических упражнений для направленного развития физических способностей

- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития выносливости.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития гибкости.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития силовых способностей.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития ловкости.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития координационных способностей.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития быстроты.
- Демонстрация прикладных упражнений.
- Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений.
- Демонстрация комплекса упражнений производственной гимнастики.
- Демонстрация комплекса гигиенической гимнастики.

Краткие методические указания

Перед выполнением упражнения проводится разминка, включающая физические упражнения для всех групп мышц.

При выполнении контрольных упражнений оценивается:

- эффективности техники -признаки, на основании которых преподаватель может определить меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия с объективно необходимым.

- положение тела и его частей (исходное, промежуточное и конечное положение в процессе выполнения движения), траектория движения (форма, направление, амплитуда).

- *траектория движения –путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением и амплитудой.*

- *амплитуда* движения —величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или оси спортивного снаряда.

Преподаватель оценивает соответствие пространственных, временных, пространственно-временных и т.д. параметров техники проверяемого движения эталонному.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	57–70	Студент демонстрирует выполнение техники двигательных действий близкое к эталонному.
4	43–56	Студент демонстрирует в целом правильное выполнение техники двигательного действия, но допускает незначительные ошибки в деталях техники.
3	29–42	Студент демонстрирует в целом правильное выполнение техники, но допускает незначительные ошибки в главном звене техники.
2	14–28	Студент выполняет двигательное действие, но допускает грубые ошибки как в д еталях техники, так и в главном звене.
1	0–13	Студент не выполняет двигательное действие.

5.2 Тесты физической подготовленности

Для оценки физической подготовленности используются следующие тесты:

1) Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (количество раз за 1 мин),

2) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на скамейке для девушек (количество раз),

3) Приседание (количество раз),

4) Подъем туловища из И.П. лежа на спине (кол-во раз),

5) Прыжок в длину с места (см),

6) Поднимание ног до касания перекладины (количество раз),

Краткие методические указания

По выбору студента сдается три из приведенного перечня нормативов. Перед выполнением теста проводится разминка.

Бег выполняется с низкого старта. Проводится на ровной дорожке, ограниченной двумя параллельными линиями. По команде «Марш!» из положения низкого старта обучающийся пробегает 100 м до линии финиша. Проводилось одно измерение электронным секундомером с фиксацией результата до 0,01 с.

Прыжок в длину с места, см. Выполняется одновременно толчком обеих ног. Фиксируется наилучший результат из трех попыток.

Подтягивание на перекладине в висе (юноши), раз. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины) По команде «НАЧИ-НАЙ» испытуемый в висе (хватом сверху) циклично выполняет сгибание-разгибание рук. Судья подсчитывает количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненную попытку судья информирует командой «НЕ СЧИТАТЬ». (Например, если первые две попытки выполнены правильно, третья неправильно, а четвертая вновь правильно, то судья считает следующим образом: «РАЗ», «ДВА», «НЕ СЧИТАТЬ», «ТРИ».) В исходном положении всё тело выпрямлено, носки стоп оттянуты, пятки сведены, руки вытянуты над головой вверх и согнутыми пальцами кистей охватывают гриф перекладины. Подтягивание выполняется до касания подбородком (или шеей) перекладины, при опускании следует обязательно полностью выпрямить руки в локтевом и плечевом суставе. Ошибки участников: «Подбородок» - подбородок не зафиксирован выше грифа перекладины; Не допускаются движения облегчающие выполнение упражнения («Рывок» бедрами и т.д. – резкое движение в одну сторону, «Взмах» голенями и т.д. – маятниковое движение с остановкой, «Поочередно» - видимое поочередное сгибание рук, «Руки согнуты» - при принятии исходного положения руки согнуты в локтевых суставах; «Перехват» - участник раскрыл ладонь или переместил ее вдоль грифа перекладины, «Остановка» - при подтягивании участник остановился, нарушив непрерывность движения, «Угол» - при выполнении упражнения ноги согнуты в тазобедренных суставах относительно туловища более 30 градусов).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.), раз. Сгибание - разгибание рук выполняется из исходного положения в упоре лежа: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч. Запрещается касаться пола бедрами, разводить локти относительно осевой линии туловища и изменять исходное положение тела.

Исходное положение - упор лежа (голова, туловище и ноги составляют прямую линию). Сгибание рук выполняется до угла 90˚ в локтевых суставах, не нарушая прямой линии тела, разгибание производиться до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Засчитываются правильно выполненные движения. Не допускается: прогибание и сгибание туловища; волнообразные движения телом; видимое поочередное сгибание или разгибания рук.

Шкала оценки

Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений 1 и 2 курсов.

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	семестр	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
Весенний семестр (юноши)					
1	Подтягивание (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
2	Бег 100м. (сек.)	1	13.20	14.00	14.50
		2	13.20	13.80	14.50
3	Прыжки в длину с места (см)	1	245	235	215
		2	250	235	215
4	Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	1	120	110	100
		2	120	110	100

Весенний семестр (девушки)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	семестр	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	40	30	20
		2	45	35	25
2	Бег 100м.(сек.)	1	15.7	17.0	18.1
		2	15.7	17.0	18.1
3	Прыжки в длину с места (см)	1	180	165	155
		2	180	165	155
4	Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	1	130	120	110
		2	130	120	110

Осенний семестр (юноши)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	семестр	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	12	6	3
		2	12	8	4
1.	Подтягивание (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
1.	Отжимание от пола (кол-во раз)	1	35	25	45
		2	40	30	20
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
1.	Прыжки в длину с места (см)	1	245	235	215
		2	245	235	215

Осенний семестр (девушки)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	семестр	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1.	Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и. п. (кол-во раз. за 1 мин)	1	20	17	15
		2	22	18	16
2.	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	1	15	10	7
		2	15	10	7
3.	Приседание (кол-во раз)	1	50	40	30
		2	50	40	30
4.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	40	30	20
		2	45	35	25
5.	Прыжки в длину с места (см)	1	180	165	155
		2	185	170	160

Таблица - 2 Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений 3 курса

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1.	Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и. п. (количество раз за 1 мин)	3	22	18	16
2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на скамейке (количество раз)	3	15	12	8
3.	Приседание (количество раз)	3	50	40	30

4.	Подъем туловища из И.П. лежа на спине (кол-во раз)	3	50	40	20
5.	Прыжок в длину с места (см)	3	185	170	160

Юноши

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1.	Подтягивание (количество раз)	3	15	11	6
2.	Поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	3	13	8	4
3.	Отжимание на брусьях (количество раз)	3	15	11	6
4.	Отжимание от пола (количество раз)	3	40	30	20
5.	Прыжки с места	3	250	240	220

Ключи к оценочным материалам по дисциплине
«Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные игры)»

5.1 Ответы на задание по контролю техники выполнения физических упражнений

Контроль техники физических упражнений из избранного вида спорта (легкая атлетика)

- Демонстрация техники ходьбы на различные дистанции и по различному покрытию.
- Демонстрация специальных беговых упражнений.
- Демонстрация техники бега на короткие дистанции.
- Демонстрация техники бега на средние дистанции.
- Демонстрация низкого старта.
- Демонстрация высокого старта.
- Демонстрация передачи эстафетной палочки.
- Демонстрация техники барьерного бега.
- Демонстрация техники кроссового бега.
- Демонстрация прыжков в длину с места.
- Демонстрация прыжков в длину с разбега.
- Демонстрация техники метания гранаты.
- Демонстрация техники метания мяча.

Контроль техники физических упражнений из избранного вида спорта (плавание)

- Демонстрация техники работы ног кролем на груди, обучение дыханию.
- Демонстрация работы ног кролем на груди.
- Демонстрация общего согласования техники движений при плавании кролем на груди.
- Демонстрация техники старта кролем на груди.
- Демонстрация техники поворота кролем на груди («маятником»).
- Демонстрация техники работы ног, дыхания способом кроль на спине.
- Демонстрация техники работы рук, дыхания способом кроль на спине.
- Демонстрация освоения техники старта кролем на спине.
- Демонстрация освоения техники поворота кролем на спине («маятником»).
- Демонстрация техники работы ног брассом, дыхания.
- Демонстрация работы рук брассом и согласования дыхания с работой рук, и ног.
- Демонстрация техники старта брассом.
- Демонстрация техники поворота брассом.
- Демонстрация техники работы ног при плавании способом на боку.
- Демонстрация работы рук при плавании способом на боку, согласование дыхания с работой рук и ног.
- Демонстрация техники способа кроль на спине.
- Демонстрация техники плавания способом брассом.
- Демонстрация техники при плавании способом на боку.

Контроль техники физических упражнений из избранного вида спорта (гимнастика)

- Демонстрация техники выполнения упражнений со скакалкой.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с гимнастической палкой.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с мячом.
- Демонстрация техники выполнения упражнений на фитболах.
- Демонстрация техники выполнения упражнений на степ-платформах.
- Демонстрация техники выполнения опорного прыжка.
- Демонстрация техники выполнения акробатических упражнений.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с бодибарами.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с гантелями.
- Демонстрация техники выполнения упражнений с длинной скакалкой.

Контроль техники физических упражнений из избранного вида спорта (спортивные игры)

- Демонстрация техники выполнения стойки.
- Демонстрация техники выполнения перемещения.
- Демонстрация техники выполнения передачи.
- Демонстрация техники выполнения подачи.
- Демонстрация техники выполнения атакующего удара.
- Демонстрация техники выполнения приема подачи.
- Демонстрация техники выполнения блокирования.
- Демонстрация техники выполнения ловли мяча.
- Демонстрация техники выполнения передачи.
- Демонстрация техники выполнения ведения мяча.
- Демонстрация техники выполнения броска в корзину.
- Демонстрация техники выполнения добивания мяча.
-

Контроль техники выполнения физических упражнений для направленного развития физических способностей

- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития выносливости.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития гибкости.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития силовых способностей.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития ловкости.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития координационных способностей.
- Демонстрация комплекса физических упражнений для развития быстроты.
- Демонстрация прикладных упражнений.
- Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений.
- Демонстрация комплекса упражнений производственной гимнастики.
- Демонстрация комплекса гигиенической гимнастики.

5.2 Ответы на тесты физической подготовленности

Таблица – 1 Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений 1, 2 курса

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	семестр	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
Весенний семестр (юноши)					

1	Подтягивание (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
2	Бег 100м. (сек.)	1	13.20	14.00	14.50
		2	13.20	13.80	14.50
3	Прыжки в длину с места (см)	1	245	235	215
		2	250	235	215
4	Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	1	120	110	100
		2	120	110	100

Весенний семестр (девушки)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	семестр	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	40	30	20
		2	45	35	25
2	Бег 100м.(сек.)	1	15.7	17.0	18.1
		2	15.7	17.0	18.1
3	Прыжки в длину с места (см)	1	180	165	155
		2	180	165	155
4	Прыжки через скакалку за 1мин. (кол-во раз)	1	130	120	110
		2	130	120	110

Осенний семестр (юноши)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	семестр	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	12	6	3
		2	12	8	4
2.	Подтягивание (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
3.	Отжимание от пола (кол-во раз)	1	35	25	45
		2	40	30	20
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	1	14	9	5
		2	15	11	6
5.	Прыжки в длину с места (см)	1	245	235	215
		2	245	235	215

Осенний семестр (девушки)

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	семестр	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1.	Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (кол-во раз. за 1 мин)	1	20	17	15
		2	22	18	16
2.	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	1	15	10	7
		2	15	10	7
3.	Приседание (кол-во раз)	1	50	40	30
		2	50	40	30
4.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	1	40	30	20
		2	45	35	25
5.	Прыжки в длину с места (см)	1	180	165	155
		2	185	170	160

Таблица - 2 Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений 3 курса

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1.	Исх. положение о.с. упор присев, упор лежа и.п. (количество раз за 1 мин)	3	22	18	16
2.	Отжимание от скамейки (количество раз)	3	15	12	8
3.	Приседание (количество раз)	3	50	40	30
4.	Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз)	3	50	40	20

5.	Прыжки в длину с места (см)	3	185	170	160

Юноши

	Контрольные нормативы/ приоритетные нормативы	Курс	Критерии оценки (в баллах)		
			10	5	3
1.	Подтягивание (количество раз)	3	15	11	6
2.	Поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	3	13	8	4
3.	Отжимание на брусьях (количество раз)	3	15	11	6
4.	Отжимание от пола (количество раз)	3	40	30	20
5.	Прыжки с места	3	250	240	220