

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

Рабочая программа дисциплины (модуля)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки и направленность (профиль)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).
Русский язык и литература

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения очная

Уссурийск 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Русский язык и литература (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125) 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 г. № 245).

Составитель(и): Власенко Т. Н., кандидат педагогических наук, доцент.

Утверждена на заседании кафедры педагогического института филиала ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Уссурийске от 28.05.2025, протокол № 5.

СОГЛАСОВАНО:

Директор педагогического института



Павленко Г. В.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, понимание ее значимости в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в жизни.

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
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Русский язык и литература	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 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.
		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 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части учебного плана, в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы).

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре и спорту формируются на предыдущем уровне образования.

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 (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Русский язык и литература	ОФО	Б.1.Б.11.2		2	19	18	0	0	1	0	53	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	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	РД1	1	0	0	4	Тестирование
2	Социально-биологические основы физической культуры студентов	РД3	2	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	РД2	2	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	РД1	1	0	0	5	Тестирование
5	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	РД2, РД3	1	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
6	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов	РД1	2	0	0	5	Тестирование
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	РД2	1	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	РД3	2	0	0	4	Разноуровневые задачи и задания
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	РД3	2	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	РД1	2	0	0	5	Тестирование
11	Физическая культура и профессиональной деятельности.	РД3	2	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
Итого по таблице			18	0	0	53	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание темы: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.

Содержание темы: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание темы: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Содержание темы: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования

средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 5 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Содержание темы: Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 6 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.

Содержание темы: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Содержание темы: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

Тема 8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание темы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Признаки утомления после различных нагрузок. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Содержание темы: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Содержание темы: Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

Тема 11 Физическая культура и профессиональной деятельности.

Содержание темы: Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Внедрение физической культуры в производственном коллективе.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

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

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

Подготовка к лекционным темам, определенным в рабочей программе учебной дисциплины, осуществляется студентами перед запланированной лекцией, определенной учебным расписанием. Подготовка к лекции должна носить общий ознакомительный характер для выявления проблемного поля темы лекции и обеспечения обратной связи "студент – преподаватель".

Самостоятельная работа студента состоит из комплекса общих и индивидуальных заданий. В этот комплекс входит самостоятельная подготовка студента к лекциям тестированию.

В процессе изучения учебной дисциплины предполагается изучение и конспектирование первоисточников: материалов периодической печати, научной и учебной литературы, письменный анализ нормативных актов и комментариев к ним.

Подготовка к лекции позволяет студентам активно и углубленно усваивать получаемый материал, участвовать в интерактивных формах лекции – «лекция-дискуссия», «лекция с ошибкой» и т.п. Формирование во время лекционных занятий режима «обратной связи» студенческой аудитории и лектора активизирует внимание обучающихся, создает их заинтересованность в изучении предмета. Проведение лекции также предполагает не только объяснение студентам лекционного материала, но и фиксирование ключевой информации в конспектах лекций. С этой целью преподавателем заранее определяется ключевая информация по предмету, которая подается в виде разъясняющего текста, определений, схем. Лекционный материал сопровождается мультимедийными технологиями – наглядным видео, аудио и презентационным материалом, содержащимся в УМК дисциплины.

Промежуточной формой контроля является зачет. Зачетная оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы).

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. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - Режим доступа: URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

3. Кравчук, В. И. Физическая культура : учебное пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2019. — 223 с. — ISBN 978-5-94839-724-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155989> .

7.2 Дополнительная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - Режим доступа: URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

2. Волейбол: теория и практика : учебник. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: URL: <https://e.lanbook.com/book/97427>

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1010174>

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

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Электронная библиотечная система издательства «Юрайт» - Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
4. Профессиональная база данных Open Academic Journals Index - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. База данных различных профессиональных областей «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» - Режим доступа: <https://www.prilib.ru/>
6. База данных Directory of Open Access Journals - Режим доступа: <http://doaj.org/>
7. База данных международных индексов научного цитирования Scopus - Режим доступа: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic#basic>
8. Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой (занятий лекционного типа, семинарского типа, практических занятий, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

Основное оборудование: Количество посадочных мест - 30 шт., комплект мебели (стол и стул) для преподавателя - 1 шт., доска маркерная, проектор, экран для проектора - 1 шт., персональный компьютер в комплекте (монитор, системный блок, клавиатура, мышь) - 1 шт., кондиционер.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional; Microsoft Office ProPlus 2010 Russian Acdmc; СПС КонсультантЮрист: Версия Проф; Adobe Acrobat Reader; Google Chrome; Adobe Flash Player; 7-Zip 18.01 (x64).

Спортивный зал.

Основное оборудование: Гимнастическое оборудование (скамейки - 8 шт.; гимнастическая стенка - 2 шт., шведская стенка - 6 шт., гимнастический конь - 1 шт., параллельные брусья - 1 шт.); Волейбольная площадка (комплект: мячи волейбольные mva 300; система телескопических универсальных стоек); Баскетбольная площадка (комплект: мячи баскетбольные Molten BGN7X, стойки баскетбольные); Футбольная и гандбольная площадка (комплект ворот, мяч футбольный Select delta); Оборудование для игры в бадминтон; Оборудование для настольного тенниса (стол теннисный Sponeta; комплект сеток, ракетки, шарики).

Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Основное оборудование: Рабочие места на базе компьютерной техники с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ВВГУ: комплект учебной мебели (стол и стул) – 3 шт., персональный компьютер в комплекте (системный блок "B-TRONIX OFFICE" 3,1ГГц/4ТБ/500, клавиатура, мышь, монитор АОС- 21,5) - 3 шт; многофункциональное устройство Pantum BM5100FDW - 1 шт.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 7 Professional; Microsoft Office ProPlus 2010 Russian Acdmc; СПС КонсультантЮрист: Версия Проф; Adobe Acrobat Reader; Google Chrome; Adobe Flash Player; 7-Zip 18.01 (x64).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки и направленность (профиль)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).
Русский язык и литература

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения очная

Уссурийск 2025

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Русский язык и литература	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.	Знает уровни физической культуры личности, составляющих здорового образа жизни, методические основы физического воспитания с учетом профессиональной деятельности .
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 подбирать 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.	Демонстрирует навык 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. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Тестирование	Собеседование
		1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тестирование	Собеседование
		1.6. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов	Тестирование	Собеседование
		1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Тестирование	Собеседование
РД2	Умение : применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.	1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
РД3	Навык : использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.	1.2. Социально-биологические основы физической культуры студентов	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.11. Физическая культура и профессиональной деятельности.	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование

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

Вид учебной деятельности	Оценочное средство			
	Тестирование	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование	Итого
Лекции	30	40		70
Промежуточная аттестация			30	30
Итого	30	40	30	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 текущего контроля

5.1 Примеры тестовых заданий

Выберите правильный ответ

1. **Понятие «Физическая культура» – это:**
 - a. отдельные стороны двигательных способностей человека;
 - b. часть общечеловеческой культуры, направленная на социальное преобразование тела человека, его физическое состояние и совершенствование организма, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
 - c. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

- d. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
- 2. **Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:**
 - a. пробе Генче
 - b. ортостатической пробе
 - c. индексу Руффье
 - d. тесту Яроцкого
- 3. **Здоровый образ жизни- это:**
 - a. система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
 - b. приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие;
 - c. бисоциальные закономерности восстановления здоровья и трудоспособности больных и инвалидов, в комплексе с социальными и экономическими условиями, их определяющими;
 - d. процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья;
- 4. **Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:**
 - a. высокоинтенсивная физическая нагрузка;
 - b. упражнения малой интенсивности;
 - c. упражнения средней интенсивности;
 - d. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени.
- 5. **Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:**
 - a. функциональной устойчивостью;
 - b. биохимической экономизацией;
 - c. тренированностью;
 - d. выносливостью.
- 6. **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**
 - a. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
 - b. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
 - c. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
 - d. учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.
- 7. **Физкультурная пауза проводится с целью:**
 - a. активизации физиологических процессов в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
 - b. ослабления общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;
 - c. локального воздействия на утомленную группу мышц;
 - d. срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления, снижения работоспособности в течение рабочего дня.
- 8. **Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:**
 - a. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;
 - b. развитие основных двигательных способностей человека (сила, быстрота и выносливость);
 - c. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;
 - d. развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта.
- 9. **Для оценки физического качества «быстрота» можно использовать:**

- a. бег на 1000 м;
 - b. сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
 - c. «эстафетный тест»;
 - d. плавание на 400 м.
10. Для повышения физического состояния занимающихся необходимо заниматься в неделю не менее:
- a. 1-2 раза;
 - b. 3-4 раза;
 - c. 5-6 раз;
 - d. 7-8 раз.
11. Какие из перечисленных факторов в большей степени оказывают влияние на здоровье человека?
- a. Уровень двигательной активности
 - b. Наследственная предрасположенность к тем или другим заболеваниям
 - c. Экология
 - d. Образ жизни
12. Что такое здоровье человека?
- a. Это состояние физического, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
 - b. Это состояние общественного, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
 - c. Это состояние личного, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
 - d. Это состояние экологического, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
13. Какой из перечисленных элементов обеспечивает состояние здоровье человека?
- a. нервно-эмоциональное напряжение
 - b. вредные привычки рациональный режим труда и отдыха
 - c. хорошая наследственность
14. Что относится к объективным факторам, оказывающим влияние на психофизическое состояние студентов, относятся?
- a. личностные качества
 - b. работоспособность
 - c. мотивация учения
 - d. величина учебной нагрузки
15. Что способствует профилактике физического и умственного переутомления?
- a. интенсивная физическая нагрузка
 - b. курение
 - c. кофе
 - d. полноценный сон
16. Что является необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда?
- a. личная гигиена
 - b. чередование работы и отдыха
 - c. прием лекарственных средств
 - d. систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления
17. Последние исследования показывают, что при серьезных целенаправленных занятиях физическими упражнениями можно улучшить показатели функционирования отдельных систем организма человека. В каких пределах?
- a. 15-30 %
 - b. 5-10 %

- c. 10-15 %
- d. 40-50 %
- 18. **Что необходимо учитывать при организации режима труда и отдыха?**
 - a. физические качества
 - b. часы повышенной работоспособности
 - c. характер и условия деятельности
 - d. полноценное питание
- 19. **Что не является частью здорового образа жизни?**
 - a. неограниченный просмотр телепередач
 - b. спортивные развлечения
 - c. выполнение правил гигиены
 - d. туристские походы
- 20. **Каков расход энергии при чтении про себя (%)?**
 - a. 86 %
 - b. 48 %
 - c. 16 %
 - d. 54 %
- 21. **Что такое психическая саморегуляция?**
 - a. состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением методика, позволяющая с помощью специальных упражнений приводить себя в гипнозоподобное состояние (аутогенное погружение)
 - b. различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние организма состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность
- 22. **Какова продолжительность периода вработки в начале учебного года?**
 - a. 1,5-2 недели
 - b. 3-3,5 недели
 - c. 2,5-3 недели
 - d. 4-5,5 недели
- 23. **У студентов какого отделения уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии самый низкий?**
 - a. у студентов основной медицинской группы
 - b. у регулярно занимающихся физической культурой
 - c. у студентов специальной медицинской группы
 - d. у студентов всех перечисленных групп
- 24. **Сколько длится период устойчивой работоспособности в учебном семестре?**
 - a. 2 месяца
 - b. 3 месяца
 - c. 1,5 месяца
 - d. 2,5 месяца
- 25. **В какое время у человека наблюдается высокий подъем работоспособности?**
 - a. с 8 до 10 часов
 - b. с 13 до 15 часов
 - c. с 10 до 12 часов
 - d. с 11 до 13 часов
- 26. **Что наблюдается в период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности?**
 - a. повышение психо-эмоциональной устойчивости повышение умственной и физической работоспособности
 - b. снижение показателей умственной и физической работоспособности мобилизация всех сил организма

27. **Что такое утомление?**
- a. снижение двигательной деятельности патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости
 - b. психическое явление, вызванное снижением работоспособности
 - c. временное снижение физической и умственной работоспособности
28. **Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:**
- a. высокоинтенсивная физическая нагрузка
 - b. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени
 - c. упражнения средней интенсивности
 - d. упражнения малой интенсивности
29. **Что относится к основным видам диагностики?**
- a. функция управления
 - b. управленческий контроль
 - c. процесс планирования, реализации и контроля эффективности
 - d. педагогический контроль
30. **Через какое время считается нормальным восстановление пульса при малых и средних физических нагрузках?**
- a. 1 час
 - b. 3-5 минут
 - c. 5-15 минут
 - d. 30 минут
31. **Что такое самоконтроль?**
- a. исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физические нагрузки
 - b. самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом
 - c. самостоятельное наблюдение за техникой выполнения упражнения
32. **Что относится к объективным показателям самоконтроля?**
- a. частота дыхания
 - b. настроение
 - c. аппетит
 - d. сон
33. **С какой целью проводят антропометрическое обследование?**
- a. для оценки применяемых методик физического воспитания
 - b. для определения уровня здоровья
 - c. для определения функциональной подготовленности
 - d. для оценки уровня физического развития
34. **Что такое функциональная проба?**
- a. физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача
 - b. выполняемое спортсменом для определения максимального результата
 - c. способ определения развития тех или иных физических качеств человека
 - d. способ определения степени влияния дозированной физической нагрузки на организм человека
35. **Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:**
- a. тесту Яроцкого
 - b. ортостатической пробе
 - c. пробе Генче
 - d. индексу Руффье

36. **Какие тесты или контрольные упражнения можно использовать для оценки общей выносливости человека?**

- a. поднимание гири (рывок)
- b. бег на 100 м
- c. подъем переворотом т
- a. Тест Купера (расстояние, пробегаемое за 12 минут)

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	25-30	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	19-24	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	13-18	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	7-12	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0-6	Студент полностью не владеет учебным материалом

5.2 Примеры разноуровневых задач и заданий

Задание 1 . Проанализировать свою двигательную активность в течение одного дня с помощью шагомера, трекера, телефона. Сколько шагов в день вы сделали и сделать вывод (если рекомендовано не менее 10 тысяч).

Задание 2.

Выберите любой тест из нормативов ГТО для определения своих силовых способностей:

VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (для мужчин 18-29 лет)*

№ п/п	Виды испытаний (тесты) мужчины	Возраст (мужчины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзо вый значок	серебр яный значок	золото й значок	бронзовый значок	серебр яный значок	золото й значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (сек.)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (сек.)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин.сек)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
		28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол- во раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	450	-	-	-
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин.сек)**	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30
	или кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.сек)	26,00	25,00	22,00	26,30	26,00	22,30
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1,10	1,00	0,50	1,15	1,05	0,55
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(для женщин 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) женщины	Возраст (женщины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзо вый значок	серебрян ый значок	золотой значок	бронзов ый значок	серебрян ый значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (сек.)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (сек.)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,00
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	32	35	45	24	29	37
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18

9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)**	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с))	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

Выполните самостоятельно тест, например: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Сравните свой результат с нормативами ГТО и сделайте вывод

Задание 3.

Каким видом спорта вы пробовали заниматься, занимаетесь сейчас или хотели бы заниматься? Попробуйте проанализировать свои индивидуальные способности к занятиям другими видами спорта.

Задание 4.

Оцените свои биологические часы: вы жаворонок или сова?

Определите для себя в какое время дня вам наиболее комфортно будет заниматься физическими упражнениями?

Задание 5.

Определите дефициты в своем физическом развитии: какие физические качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость) у вас слабо или недостаточно развиты (ориентируясь на нормативы ГТО). Приведите 3-4 упражнения на развитие отстающего качества.

Задание 6.

Какие упражнения не стоит включать в разминку для занятий спортом?

Задание 7.

Какова максимально допустимая величина ЧСС, как ее рассчитать?

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	25-30	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	19-24	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	13-18	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	7-12	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0-6	Студент полностью не владеет учебным материалом

5.3 Примерный перечень вопросов для собеседования (промежуточная аттестация)

1. Основные категории теории физической культуры.
2. Цель системы физического воспитания.
3. Часть культуры, создаваемая и используемая обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека
4. Классификация основных форм физической культуры.
5. Как называются действия, выполняемые с целью физического развития
6. Что являлось древнейшей формой организации физической культуры
7. Как называется бег по пересеченной местности,
8. Вспомогательные средства физического образования и воспитания
9. Как называется временное снижение работоспособности?
10. Что такое способность человека преодолевать внешнее сопротивление при занятиях спортом?
11. Что такое способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени.
12. Что такое подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.
13. Что такое мышечная деятельность определенного характера в течении определенного промежутка времени
14. Что такое способность человека быстро осваивать новые двигательные действия
15. Специфика развития скоростных способностей.
16. Что включает в себя общая физическая подготовка студента.

17. Расскажите, что понимается под концепцией жизнедеятельности человека, направленной на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

18. Как называется уровень владения двигательными действиями?

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	25-30	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	19-24	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	13-18	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	7-12	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0-6	Студент полностью не владеет учебным материалом

КЛЮЧИ К ФОС ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

5.1 Ответы на тестовые задания

1.b	19.c
2.b	20.c
3.d	21.b
4.d	22.c
5.d	23.b
6.c	24.d
7.d	25.a
8.a	26.b
9.a	27.a
10.c	28.b
11.b	29.d
12.a	30.b
13.c	31.b
14.b	32.a
15.d	33.d
16.b	34.d
17.a	35.b
18.c	36.d

5.2 Ответы на разноуровневые задачи и задания

Задание 1.

25.05 Сегодня я сделал 6382 шага. Судя по нормативу (10000 шагов), я мало двигаюсь. Необходимо походить в спорт зал или больше ходить пешком до института и обратно, например. А можно утром побегать.

Задание 2.

Девушка: Я смогла отжаться всего 7 раз. До бронзового значка не хватило 3 раза, надо 10 раз. Следовательно, мне надо обратить внимание на силу рук. Можно гантели по поднимать или отжиматься каждый день, тогда я легко сдам зачет по ОФП.

Задание 3.

В детстве родители меня водили заниматься гимнастикой. Но мне не нравилось, так как меня все время пытали растягивать, а я совсем не гибкая. Мне больно садиться на шпагат. Я бросила. Зато я люблю бегать, мне хватает силы и выносливости. Пробежав утром 2 километра, я чувствую заряд энергии на весь день.

Задание 4.

Я «Сова», потому что ложусь поздно, а рано вставать для меня большая проблема. Заниматься физическими упражнениями наиболее комфортно мне с 18 часов.

Задание 5.

У меня есть дефицит силы рук. Я не могу сдать зачет по сгибанию и разгибанию рук из упора лежа.

1. Упражнение «Планка на предплечьях».
2. Упражнение «Планка на прямых руках».
3. Упражнение «Планка на прямых руках с постепенным переходом на предплечья и обратно».
4. Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях.

Задание 6.

Наклоны головы назад, круговые движения головой, наклоны туловища назад и круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости.

Задание 7.

Формула для расчета максимальной ЧСС зависит от вашего возраста. Ваша максимальная ЧСС = 220 – ваш возраст (для мужчин) и 226 – ваш возраст (для женщин).

Максимально допустимая частота сердечных сокращений не может превышать: 220. 220-18=202 удара в минуту, но это предельная норма, физические нагрузки для здоровья должны быть в пределах 120-150 ударов.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	25-30	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	19-24	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	13-18	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	7-12	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0-6	Студент полностью не владеет учебным материалом

5.3 Ответы на вопросы для собеседования (промежуточная аттестация)

1. Физическое воспитание, спорт, физическая культура, физическое развитие
2. формирование физической культуры личности
3. Физическая культура
4. Урочные и внеурочные формы.
5. Физические упражнения
6. игры
7. кросс
8. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
9. утомление
10. Сила
11. Быстрота
12. гибкость
13. выносливость
14. Ловкость
15. развивается повторным методом
16. Теоретические и практические занятия
17. здоровый образ жизни.
18. Двигательное умение

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	25-30	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	19-24	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	13-18	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	7-12	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0-6	Студент полностью не владеет учебным материалом

