Приложение 1

к рабочей программе дисциплины

«Прикладная физическая культура и спорт

(виды спорта по выбору студента:

Легкая атлетика, Плавание,

Гимнастика, Спортивные игры)»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

*Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы*

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)

54.03.01 Дизайн. Дизайн костюма

54.03.01 Дизайн. Дизайн среды

54.03.01 Дизайн. Цифровой дизайн

Форма обучения

очная, очно-заочная

Владивосток 2020

**1 Перечень формируемых компетенций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Код компетенции | Формулировка компетенции | Номер  этапа |
| 1. | ОК-8 | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1-6 |

Компетенция считается сформированной на данном этапе (номер этапа таблица 1 ФОС) в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (критерии оценивания результатов обучения «зачтено»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

**2 Описание критериев оценивания планируемых результатов обучения**

***ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты обучения**  (показатели достижения заданного уровня планируемого результата обучения) | | **Критерии оценивания результатов обучения** |
| **Знает** | методические основы физического воспитания с учетом профессиональной деятельности. | Полнота освоения спектра методических приемов для развития профессионально значимых физических способностей. |
| **Умеет** | применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности. | Корректность подбора и применения средств и методов физической воспитания с учетом индивидуальных особенностей и особенности профессиональной деятельности. |
| **Владеет навыками** | использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций. | Адекватность использования физических упражнений в процессе укрепления и сохранения здоровья. |

**3 Перечень оценочных средств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контролируемые планируемые результаты обучения | | Контролируемые темы дисциплины | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС | |
| **текущий контроль** | **промежуточная аттестация** |
| Знания: | методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности. | 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры  Тема 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) | Контроль физической подготовленности обучающихся (тесты для оценки физической подготовленности п.5.2.) |
| 1 семестр  Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 1 семестр  Тема 3. Правила соревнования по спортивной ходьбе. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 1 семестр  Тема 6. Правила соревнования по легкоатлетическому бегу. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 2 семестр  Тема 6 Правила соревнования по легкоатлетическому бегу. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 3 семестр  Тема 6 Правила соревнования по прыжкам. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 4 семестр  Тема 4 Правила соревнования по метанию. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 5 семестр  Тема 2 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие выносливости. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 5 семестр  Тема 3 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие быстроты | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 5 семестр  Тема 4 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие гибкости. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 5 семестр  Тема 5 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие силовых способностей. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 5 семестр  Тема 6 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие ловкости. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 6 семестр  Тема 2 Развитие профессионально важных физических способностей средствами легкой атлетики: развитие координационных способностей. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| Умения: | применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности. | 1 семестр Тема 4. Основы техники легкоатлетического бега. Бег на короткие дистанции. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) | Контроль физической подготовленности обучающихся (тесты для оценки физической подготовленности п.5.2.) |
| 1 семестр Тема 5. Основы техники легкоатлетического бега. Бег на средние дистанции. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 2 семестр Тема 2. Основы техники легкоатлетического бега. Эстафетный бег. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 2 семестр Тема 3. Основы техники легкоатлетического бега. Бег с препятствиями. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 2 семестр Тема 4. Основы техники легкоатлетического бега. Барьерный бег. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 2 семестр Тема 5. Основы техники легкоатлетического бега. Кроссовый бег. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 3 семестр Тема 2. Основы техники легкоатлетического бега. Бега на длинные дистанции. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 3 семестр Тема 3 Прикладные упражнения на основе видов легкой атлетики и их использование в процессе самостоятельных занятий. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 3 семестр Тема 4 Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с места. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 3 семестр Тема 5 Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в длину с разбега. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| Владения: | способами использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций. | 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения. | Контроль техники выполнения физических упражнений ВФСК ГТО | Контроль физической подготовленности обучающихся (тесты для оценки физической подготовленности п.5.2.) |
| 4 семестр Тема 5 Самостоятельные занятия легкой атлетикой. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 4 семестр Тема 6 Подбор средств легкой атлетики в зависимости от состояния здоровья и группы труда. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 6 семестр Тема 3 Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 6 семестр Тема 4 Физическая культура в режиме учебного дня студента. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 6 семестр Тема 5 Методика подбора и проведения общеразвивающих упражнений | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 6 семестр Тема 6 Методика подбора и проведения физических упражнений. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |
| 6 семестр Тема 7 ВФСК ГТО в системе физического воспитания населения. | Контроль техники выполнения физических упражнений (примерные задания для оценки техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта п.5.1) |

**4 Описание процедуры оценивания**

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Таблица 4.1 – Распределение баллов по видам учебной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной деятельности | Оценочное средство | | | | | | | | |
| Контроль техники выполнения физических упражнений | Контроль техники выполнения физических упражнений | Контроль техники выполнения физических упражнений | Контроль техники выполнения физических упражнений | Контроль техники выполнения физических упражнений | Контроль техники выполнения физических упражнений | Контроль техники выполнения физических упражнений | Контроль физической подготовленности обучающихся | Итого |
| Практические занятия | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 70 |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  |  |  | 30 | 30 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  | 100 |

Текущая аттестация по дисциплине включает в себя контроль техники выполнения физических упражнений из избранного вида спорта (раздел 5.1.). В промежуточную аттестацию включаются результаты контроля физической подготовленности, основанные на нормативах ВФСК ГТО и нормативах избранного вида спорта (раздел 5.2.). Для студентов временно освобожденных от занятий физической культурой предлагаются теоретические задания (раздел 5.3.), позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний и/или практические задания, выявляющие степень форсированности умений и владений (см. раздел 5.4).

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сумма баллов  по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика уровня освоения дисциплины |
| от 91 до 100 | «зачтено» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, 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» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: 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» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: 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 41 до 60 | «не зачтено» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. |
| от 0 до 40 | «не зачтено» | Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков. |

**5 Примерные оценочные средства**

**5.1 Контроль техники выполнения физических упражнений**

**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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 деталях техники так и в главном звене. |
| 1 | 0–13 | Студент не выполняет двигательное действие. |

*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 Контроль физической подготовленности обучающихся**

**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.

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 |
|  | Упражнение на брюшной пресс (кол-во раз) | 1 | 12 | 6 | 3 |
| 2 | 12 | 8 | 4 |
|  | Подтягивание (кол-во раз) | 1 | 14 | 9 | 5 |
| 2 | 15 | 11 | 6 |
|  | Отжимание от пола (кол-во раз) | 1 | 35 | 25 | 45 |
| 2 | 40 | 30 | 20 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 1 | 14 | 9 | 5 |
| 2 | 15 | 11 | 6 |
|  | 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 |

**5.3 Примеры теоретических заданий для студентов временно освобожденных от занятий физической культурой.**

**Методические указания.**

Теоретическое задание включает подготовку реферативной работы. Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы; приводятся различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. 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/

Таблица -3 Примерные темы и 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. |

**Дополнительные темы**

**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.

**Вопросы для собеседования:**

1. Профессионально-прикладная физическая культура.

2. Правовые основы физической культуры и спорта.

3. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к проникающей радиации.

4. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

5. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.

6. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.

7. Средства физической культуры

8. Средства физического воспитания.

9. Физическое развитие человека.

10. Основные физические качества человека.

11. Метод воспитания качества гибкости,

12. Метод воспитания качества выносливости.

13. Метод воспитания качества ловкости.

14. Метод воспитания качества силы.

15. Метод воспитания качества быстроты.

16. Методы воспитания смешанных качеств.

17. Взаимодействие организма с окружающей средой.

18. Экологические факторы и их влияние на здоровье.

19. Влияние социальных явлений на здоровье.

20. Влияние природных факторов на здоровье. Адаптация к климатическим условиям.

21. Роль нервной системы в двигательных функциях. Психофизическая регуляция функций организма.

22. биоритмы и работоспособность человека.

23. Обмен веществ и двигательная активность.

24. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.

25. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.

26. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.

27. Мышечная система и ее функции. Мышечная ткань и ее строение.

28. Мышечная активность и сердечная деятельность. Их взаимосвязь.

29. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

30. Понятие «здоровый образ жизни». Гигиенические основы закаливания.

**5.4. Примеры практических заданий для студентов временно освобожденных от занятий физической культурой.**

**Методические указания**

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, для возможности их периодического самостоятельно анализа или совместно с преподавателем, тренером или врачом.

Дневник самоконтроля:

* помогает лучше познавать самих себя;
* приучает следить за собственным здоровьем;
* позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
* помогает определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
* позволяет определить какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подобными и состоять из 15–20 показателей и более, но могут быть и краткими – из 5–8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий.

Таблица – 4 Примерная форма дневника самоконтроля

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели | Дата | | | | |
| 20.09 | **21.09** | 22.09 | 23.09 | 24.09 |
| 1 | Самочувствие | Хорошее | Хорошее | Небольшая усталость | Вялость | Удовлетворительно |
| 2 | Сон, ч | 8, крепкий | 8, крепкий | 7, беспокойный | 8, беспокойный | 8, спокойный |
| 3 | Аппетит | Хороший | Хороший | Удовлетворительный | Удовлетворительный | Хороший |
| 4 | Пульс уд/мин., лежа стоя разница | 62 72 10 | 62 72  10 | 68 82 14 | 66 79 13 | 65 77  12 |
| 5 | Вес, кг | 65,0 | 64,5 | 65,5 | 64,7 | 64,2 |
| 6 | Нарушения режима | Нет | Незначительное употребление алкоголя | Нет | Нет | Нет |
| 7 | Болевые ощущения | Нет | Нет | Тупая боль в области печени | Небольшая боль в правом боку после бега | Нет |

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц. Показатели, которые выражаются в цифрах, полезно представлять в виде графиков.

Девушкам и женщинам рекомендуется включать в дневник самоконтроля протекание менструального цикла, его начало, продолжительность, периодичность, наличие болевых ощущений и др.