МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление и направленность (профиль)
41.03.05 Международные отношения. Международные отношения

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения (утв. приказом Минобрнауки России от 15.06.2017г. №555) 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. N245).

Составитель(и):

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

Утверждена на заседании кафедры спортивно-педагогических дисциплин от 21.05.2025 , протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000E122BA
Владелец	Барабаш О.А.

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	
41.03.05 «Международные отношения» (Б-МО)	УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.
		УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной	РД2	Умение	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и

		социальной и профессиональной деятельности			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.

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	**Формирование ценностей**	**Целевые ориентиры**
1 Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Воспитание уважения к истории и культуре России	Историческая память и преемственность поколений	Активная жизненная позиция
2 Формирование духовно-нравственных ценностей		
Развитие культуры здорового образа жизни	Взаимопомощь и взаимоуважение	Активная жизненная позиция
3 Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Созидательный труд	Дисциплинированность
4 Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Взаимопомощь и взаимоуважение	Жизнелюбие

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 обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудоемкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттестации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
41.03.05 Международные отношения	ОФО	Б1.Б	1	2	19	18	0	0	1	0	53	З

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	Вопросы для самопроверки
2	Социально-биологические основы физической культуры студентов	РД3	2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	РД2	2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	РД1	1	0	0	5	Собеседование
5	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	РД2, РД3	1	0	0	5	Вопросы для самопроверки

6	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов		2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	РД2	1	0	0	5	Вопросы для самопроверки
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	РД3	2	0	0	4	Собеседование
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	РД3	2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	РД1	2	0	0	5	Собеседование
11	Физическая культура и профессиональной деятельности.		2	0	0	5	Вопросы для самопроверки
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 со- держание. 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

При реализации дисциплины (модуля) применяется электронный учебный курс, размещённый в электронной образовательной среде Moodle. Вводное описание содержания курса, требований к выполнению заданий, содержание самостоятельных работ по каждой теме и критериев их оценивания размещено в ЭУК «Физическая культура и спорт» в закладке «Аннотация дисциплины» и дополнено видеороликом о курсе (сайт ВВГУ, раздел «Электронная образовательная среда»).

Moodle – система управления обучением или виртуальная обучающая среда. Электронный учебный курс – это структурированная совокупность текста, иллюстративного и мультимедийного материала, снабженная системой навигации и интерактивными сервисами (такими, как виртуальные практикумы, форумы, тесты, контрольные вопросы и др.). Цель электронного учебного курса – сделать самостоятельную работу студента по изучению дисциплины более интересной и продуктивной.

Программой дисциплины предусмотрены проведение лекционные занятия и самостоятельное изучение содержания дисциплины, которое подкреплено научно-популярными фильмами о строении и функционировании организма человека, реакции организма на физические нагрузки.

В разделе ЭУК «Форум», проходит собеседование с преподавателем по темам курса.

Основной вид занятий для студентов всех форм обучения – лекционные занятия с применением информационно-коммуникационных технологий. На лекционных занятиях студенты знакомятся с теоретическими положениями физической культуры, основными понятиями, средствами и методами физического воспитания.

Изучая материалы электронного учебного курса, студент общается с другими студентами в режиме онлайн при обсуждении наиболее сложных тем курса, выполнении учебных заданий. Взаимодействует студент и с преподавателем, который дает консультации и управляет процессом обучения.

Для проведения консультаций преподаватель проверяет записи в специальном учебном форуме электронного курса и в случае наличия вопросов от студентов, касающихся сути изучаемой дисциплины, отвечает на них – в письменной форме.

Темы дисциплины «Физическая культура и спорт» включают текст лекции, контрольные вопросы для самопроверки, учебные фильмы и другое. Данный курс предлагает также итоговое тестирование по всему курсу, удобный глоссарий, форум для обсуждения. Курс имеет простую и удобную форму навигации, что позволит студентам легко найти материал для подготовки к занятиям, тестированию, а также обновить свои знания студентам для итогового тестирования.

Для оценки знаний студента преподаватель изучает результаты выполнения студентом контрольных мероприятий (приводящихся в электронной образовательной среде) и, в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки знаний.

Для студентов заочной формы обучения на лекционных занятиях представляются общие сведения об изучаемой дисциплине и задания для самостоятельного изучения материала, акцентируется внимание на ключевых положениях курса.

На лекционных занятиях ведется контроль посещаемости с помощью электронной системы считывания студенческих бейджей, принятой в университете, а также с помощью контрольных тестов, позволяющих провести проверку качества усвоения теоретического материала каждой лекции в разделе «Вопросы для самопроверки».

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с «Положением об организации и проведении текущего контроля успеваемости, текущей и промежуточной аттестации студентов» университета».

Промежуточной формой контроля является зачет. Зачетная оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы). При реализации дисциплины (модуля) применяется электронный учебный курс, размещённый в системе электронного обучения Moodle.

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. Бишаева, А. А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. : учебное пособие / А. А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: https://book.ru/book/936250 (дата обращения: 18.06.2025). — Текст : электронный.

2. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: https://book.ru/book/942846 (дата обращения: 18.06.2025). — Текст : электронный.

3. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студента: тестовые задания : учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривощекова [и др.] , под редакцией Е. М. Ревенко. — 3-е изд., испр. и доп. — Омск : СибАДИ, 2023. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/353723 (дата обращения: 17.06.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2 Дополнительная литература

1. Аверьянов И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : Учебные пособия [Электронный ресурс] : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта , 2019 - 96 - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/142469

2. Бишаева, А. А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. : учебное пособие / А. А. Бишаева. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: https://book.ru/book/936250 (дата обращения: 18.06.2025). — Текст : электронный.

3. Информационно-справочная система «Консультант Плюс» – http://www.consultant.ru/

4. 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. - URL:

https://znanium.com/catalog/product/1816527 (дата обращения: 01.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

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

1. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» – Режим доступа: https://elibrary.ru/
2. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
3. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM" - Режим доступа: https://znanium.com/
4. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
5. Электроно-библиотечная система "Лань" - Режим доступа: https://e.lanbook.com/
6. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: http://oaji.net/
7. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: https://www.prlib.ru/

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

Основное оборудование:

- Компьютер в составе:Intel Core2Duo E7400 2.80GHz ,Монитор Aser LCD 20" ,клав+мышь
- Мультимедийный комплект №2 в составе:проектор Casio XJ-M146,экран 180*180,крепление потолочное
- Облачный монитор 23" LG CAV42K
- Облачный монитор LG Electronics черный +клавиатура+мышь

Программное обеспечение:

- ESRI ArcReader
- iSpring Suite 6.2 Russian
- Microsoft Office Professional Plus 2010 MAK

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление и направленность (профиль)
41.03.05 Международные отношения. Международные отношения

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
41.03.05 «Международные отношения» (Б-МО)	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	РД 1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.	Полнота освоения уровней физической культуры личности, составляющих здорового образа жизни, факторов, влияющих на процесс обучения студента.
УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД 2	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	РДЗ	Навык	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.	Сформировавшееся владение навыками использования средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, общеразвивающих и специальных упражнений.

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

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.	1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
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	Список вопросов	Тест
		1.5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Список вопросов	Тест
		1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Список вопросов	Тест
РД3	Навык : использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальн	1.2. Социально-биологические основы физической культуры студентов	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест

	ых и профессиональных функций.	1.5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест
		1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Собеседование	Тест
			Список вопросов	Тест

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			
	Вопросы для самопроверки	Собеседование	Итоговое тестирование	Итого
Лекции		10		10
Самостоятельная работа	70			70
Промежуточная аттестация			20	20
Итого	70	10	20	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 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примерный перечень вопросов по темам

1. Система основных категорий теории физической культуры.
2. Основные средства физического образования и воспитания их сущность и классификация. Содержание и форма физических упражнений.
3. Классификация основных методов физического воспитания.
4. Структурные компоненты методов физического образования и воспитания (нагрузка и отдых).
5. Сущность разновидности и методика развития скоростных способностей.
6. Сущность разновидности и методика развития выносливости.
7. Сущность разновидности и методика развития силовых способностей.
8. Сущность разновидности и методика развития гибкости.
9. Профессионально-прикладная физическая культура: особенности, группы профессий.

Краткие методические указания

Собеседование проводится в ЭОС «Moodle» в разделе «Форум» дисциплины «Физическая культура и спорт». Преподаватель выбирает и сообщает студенту один вопрос для собеседования. Студенту необходимо не позднее срока, указанного преподавателем, подготовить ответ.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	7-8	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но д опускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	4-6	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две сущест венные ошибки.
2	2–3	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0–1	Студент полностью не владеет учебным материалом

5.2 Примеры тестовых заданий

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА С ВЫБОРОМ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА

Выбор одного правильного ответа

Прочитайте вопрос или задание. Выберите правильный ответа, запишите его в виде буквы

1. Один из элементов здорового образа жизни любого человека – это:

1. рациональный режим труда и отдыха
2. нервно-эмоциональное напряжение
3. вредные привычки
4. хорошая наследственность

2. С какой целью планируют режим дня?

1. с целью организации рационального режима питания
2. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
3. с целью высвобождения времени на отдых
4. с целью снятия нервно-эмоционального напряжения

3. К составляющим здорового образа жизни относят:

1. соревнования
2. двигательную активность
3. зрелищные мероприятия
4. экстремальные виды спорта

4. К факторам риска для здоровья относится:

1. отсутствие вредных факторов производства
2. оптимальная физическая нагрузка
3. неблагоприятные климатические и природные условия
4. отсутствие вредных привычек

5. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является:

1. чередование работы и отдыха
2. систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления
3. личная гигиена
4. витаминизация организма

6. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

1. развития физических качеств
2. формирования двигательных умений
3. формирования двигательных навыков
4. «врабатывания» в трудовой (учебный) день

7. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

1. медленный бег
2. упражнения для развития ловкости
3. упражнения для развития быстроты
4. спортивная ходьба

8. Формой профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) является:

1. лечебная гимнастика
2. утренняя зарядка
3. активный отдых
4. физкультпауза

9. Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из:

1. одной части
2. двух частей
3. трех частей
4. четырех частей

10. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:

1. 6-8 часов в неделю
2. 2-3 часа в неделю
3. 4-5 часов в неделю
4. 8-12 часов в неделю

Выбор нескольких правильных ответов
Прочитайте вопрос или задание. Выберите все правильные ответы, запишите их в виде букв через запятую

11. К основным формам самостоятельных и организованных занятий относятся:

1. разминка
2. утренняя гимнастика
3. урок физической культуры
4. спортивное соревнование

12. В чем заключается тест Купера?

1. факт преодоления беговой дистанции за 6 минут
2. ЧСС (пульс) за 12 секунд
3. объем двигательной активности – 12 часов в неделю
4. факт преодоления беговой дистанции за 12 минут

13. Оздоровительный бег и бег для развития выносливости проводится преимущественно на пульсовом режиме:

1. 120-130 уд/мин
2. 131-150 уд/мин
3. 151-160 уд/мин
4. 160-170 уд/мин

14. Показатели самоконтроля подразделяются на:

1. внешние и внутренние
2. объективные и субъективные
3. регулярные и нерегулярные
4. смешанные

15. Что является субъективным показателем самоконтроля тренировочных занятий?

1. пульс
2. самочувствие
3. активность
4. частота дыхания

16. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?

1. от целей, которые ставит перед собой занимающийся
2. от времени и места занятий
3. от уровня физической подготовленности

4. от физического развития занимающегося

17. Что из перечисленного относится к объективным данным самоконтроля?

1. самочувствие
2. артериальное давление
3. масса тела
4. сон

18. Одной из задач производственной физической культуры является:

1. ускорение режима работы
2. повышение производительности труда
3. развитие профессионально важных физических качеств
4. перерыв на обед

19. Выберите «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов:

1. утренняя гигиеническая гимнастика
2. вводная гимнастика
3. учебно-тренировочные занятия
4. микропауза активного отдыха

20. Какие из перечисленных вспомогательных средств используют в профессионально-прикладной физической подготовке?

1. тренажеры, специальные технические приспособления
2. оздоровительные силы природы
3. специальные технические приспособления
4. туризм

ЗАДАНИЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

Прочитайте вопрос или текст задания. Установите правильное соответствие между элементами. Правильные ответы напишите в виде буквы и соответствующей ей цифры.

21. Соотнесите признаки умственного и физического утомления

А) умственное утомление
В) физическое утомление
Признаки:

1. снижение внимания
2. снижения запоминания
3. снижение физической работоспособности
4. нарушение координации движений

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

A	B

22. Установите соответствие между дыхательными гимнастиками А.Н. Стрельниковой и К.П. Бутейко и их характерными особенностями:

А) Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

В) Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко

Характерные особенности:

1. форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы
2. выравнивать и уменьшать дыхание с помощью расслабления

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	В

23. Соотнесите авторов-разработчиков систем дыхательной гимнастики и авторов-разработчиков тестов для оценки физического состояния человека

А) Системы дыхательной гимнастики

В) Тестирование физического состояния человека

Авторы:

1. К. Купер
2. В.А. Штанге
3. А.Н. Стрельникова
4. К.П. Бутейко

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	В

24. Установите соответствие между автором методики и ее направленностью

А) С.Э. Аветисов

В) Й. Пилатес

Направленность

1. Упражнения на растягивание
2. Упражнения для глаз

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	В

25. Установите соответствие между формой физического воспитания и местом ее реализации:

А) учебные занятия

В) утренняя гигиеническая гимнастика

Место реализации:

1. ВУЗ
2. Самостоятельные занятия дома

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	В

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА

Ввод развернутого ответа (текстовое поле)

Прочитайте задание. Напишите правильный ответ напишите в виде текста

26. Укажите цель физического воспитания студентов в вузе_____
Ответ:

27. Основным средством физического воспитания являются_____
Ответ:

28. Педагогический процесс развития двигательных навыков, умений и физических качеств называется_____
Ответ:

29. Профессионально-прикладная физическая культура отвечает за_____
Ответ:

30. К средствам профессионально-прикладной физической культуры НЕ относят_____

Ответ:
Краткие методические указания

В рамках электронного курса «Физическая культура и спорт» тест размещен отдельным элементом. Перед прохождением тестирования показываются основные настройки теста: кол-во разрешенных попыток, ограничение по времени (если есть), метод оценивания, ограничение доступа (если есть) и т.д.. Для начала прохождения тестирования необходимо нажать кнопку «Начать просмотр теста» и в появившемся сообщении подтверждения нажать «Начать попытку».

При ограничении времени тестирования в блоке настроек (слева) будет отображаться оставшееся время. Для завершения тестирования необходимо нажать кнопку «Завершить тест» или «Отправить всё и завершить тест». Просмотр оценок возможен через раздел «оценки», размещенный слева от раздела с материалами учебного курса.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	16-20	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	12-15	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но д опускает небольшие неточности и незначительные ошибки (2-4).
3	4-6	Студент овладел основным объемом дисциплины, но допускает 5-7 ошибок.
2	2–3	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета и может дать только 9-12 п равильных ответов.
1	0–1	Студент полностью не выполнил задание.

5.3 Примеры вопросов для самопроверки

ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА С ВЫБОРОМ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА

Выбор одного правильного ответа

Прочитайте вопрос или задание. Выберите правильный ответа, запишите его в виде буквы

1. 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

2. 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.

3. Какой из перечисленных элементов обеспечивает состояние здоровье человека?

a. Нервно-эмоциональное напряжение
b. Вредные привычки рациональный режим труда и отдыха
c. Хорошая наследственность

4. Что относится к объективным факторам, оказывающим влияние на психофизическое состояние студентов, относятся?

a. Личностные качества
b. Работоспособность
c. Мотивация учения
d. Величина учебной нагрузки

5. Что способствует профилактике физического и умственного переутомления?

a. Регламентация физической нагрузки
b. Курение
c. Кофе
d. Полноценный сон

6. 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

7. 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 %

8. Что необходимо учитывать при организации режима труда и отдыха?

a. Физические качества
b. Часы повышенной работоспособности
c. Характер и условия деятельности
d. Полноценное питание

9. Что не является частью здорового образа жизни?

a. Неограниченный просмотр телепередач
b. Спортивные развлечения
c. Выполнение правил гигиены
d. Туристские походы

10. 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

11. Какова продолжительность периода врабатывания в начале учебного года?

a. 1,5-2 недели
b. 3-3,5 недели
c. 2,5-3 недели
d. 4-5,5 недели

Выбор нескольких правильных ответов

Прочитайте вопрос или задание. Выберите все правильные ответы, запишите их в виде букв через запятую

12. У студентов какого отделения уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии самый высокий?

a. У студентов основной медицинской группы
b. У регулярно занимающихся физической культурой
c. У студентов специальной медицинской группы
d. У студентов всех перечисленных групп

13. Сколько длится период устойчивой работоспособности в учебном семестре?

a. 2 месяца
b. 3 месяца
c. 1,5 месяца
d. 2,5 месяца

14. В какое время у человека наблюдается спад работоспособности?

a. с 8 до 12 часов
b. с 13 до 15 часов
c. с 10 до 12 часов
d. с 11 до 13 часов

15. Что наблюдается в период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности?

a. Повышение психо-эмоциональной устойчивости
b. Повышение умственной и физической работоспособности
c. Снижение показателей умственной работоспособности
d. Снижение показателей физической работоспособности
e. Мобилизация всех сил организма

16. Через какое время считается нормальным восстановление пульса при малых, средних и умеренных физических нагрузках?

a. 1 час
b. 3-5 минут
c. 5-15 минут
d. 30 минут

ЗАДАНИЕ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ

Прочитайте вопрос или текст задания. Установите правильное соответствие между элементами. Правильные ответы напишите в виде буквы и соответствующей ей цифры.

17. Соотнесите виды контроля и контролируемые показатели

А) Педагогический контроль
В) Самоконтроль

C) Врачебный контроль

Показатели:

1. Знания, умении, навыки
2. Самочувствие, сон, аппетит.
3. Состояние здоровья, физическое развитие

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

A	B	C

18. **Установите соответствие между видами контроля и контролируемыми показателями**

A) Оперативный

B) Текущий

C) Итоговый

Показатели

1. контролирует срочные реакции организма занимающихся на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований
2. контролирует реакцию организма занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними.
3. результаты процесса обучения и воспитания учащихся

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

A	B	C

19. Соотнесите методы антропометрического обследования и методы оценки функционального состояния систем организма человека

A) Антропометрическое обследование

B) Оценка функционального состояния организма

Методы:

1. Антропометирия
2. Соматоскопия
3. Функциональные пробы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

A	B

20. Соотнесите функциональные системы организма человека и пробы для оценки их состояния

A) Сердечно-сосудистая система

B) Дыхательная система

C) Вестибулярный аппарат

. Пробы:

1. Проба Ромберга
2. Проба Штанге-Генчи
3. Проба Руфье-Диксона

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

A	B	C

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА

Ввод развернутого ответа (текстовое поле)

Прочитайте задание. Напишите правильный ответ напишите в виде текста

21. Тест для оценки общей выносливости человека, который назван по фамилии автора

Ответ:

22. Что такое утомление?

Ответ:

23 Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются выполнять

Ответ:

Краткие методические указания

Перед тем, как приступить к ответам на вопросы для самопроверки, необходимо тщательно ознакомиться с содержанием лекции, презентацией. При выполнении вопросов для самопроверки можно пользоваться текстами лекций и сверять ответы с лекционным материалом. Вопросы для самопроверки по каждой из тем размещены на сайте ВВГУ в разделе «Электронная образовательная среда» (по адресу https://edu.vvsu.ru/course/view.php?id=13831).

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	50-70	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	40-49	Студент владеет знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но д опускает небольшие неточности и незначительные ошибки.
3	30–39	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает существенные ошибки.
2	20–29	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета.
1	0–19	Студент не выполнил итоговый тест.

Ключи к оценочным материалам по дисциплине «Физическая культура и спорта»

5.1 Ответы на вопросы по темам для собеседования

Краткие методические указания

Собеседование проводится в ЭОС "Moodle" в разделе “Форум” дисциплины “Физическая культура и спорт”. Преподаватель выбирает и сообщает студенту один вопрос для собеседования. Студенту необходимо не позднее срока, указанного преподавателем подготовить ответ.

1. Физическая культура. Физическое воспитание. Физкультурное воспитание. Физическая подготовка. Физическое развитие. Физическое совершенство. Физкультурное движение. Спорт. Система физического воспитания.

2. Средствами в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства. Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: 1. Физические упражнения. 2. Гигиенические факторы. 3. Оздоровительные силы природы. 4. Технические средства обучения.

3. Метод – способ, достижения какой – либо цели определенным способом упорядоченной деятельности. Методы делятся: 1) общепедагогические, (применяется в обучении и воспитании). 2) специфические – только для процесса образования в физкультуре. Специфические методы 1) Методы строго регламентированного упражнения 2) Игровой метод. 3) Соревновательный метод.

4. Нагрузка — это определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающегося. Она связана с расходом энергии и вызывает утомление, которое стимулирует восстановительные процессы в организме. Отдых — это время, необходимое для восстановления работоспособности. В физическом воспитании применяются два вида отдыха: Пассивный отдых — относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности. Активный отдых — выполнение малоинтенсивной физической работы или переключение на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление.

5. Скоростные способности — это совокупность функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение им двигательных действий за минимальное для данных условий время. В практике спорта выделяют два вида скоростных способностей: Элементарные скоростные способности. В основном проявляются в быстроте двигательных реакций, в скорости одиночного движения индивида, а также в темпе исполняемых движений. Комплексные скоростные способности. Отличаются более сложной структурой. Они отражают скорость выполнения целостных действий, а также способность индивида набирать максимальную скорость за минимальный промежуток времени. Для развития скоростных способностей используются следующие методы: строго регламентированные методы; соревновательный метод; игровой метод; метод круговой тренировки. Все методики строго индивидуальны. Тренер должен оценивать индивидуальные особенности спортсмена.

6. Выносливость — это способность длительно выполнять определённую физическую работу без снижения её эффективности (скорости, темпа, шага) или ухудшения техники. Различают общую и специальную выносливость: Общая выносливость — это способность длительное время выполнять динамическую работу умеренной мощности, вовлекающую большинство мышечных групп. Специальная выносливость — это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Методы развития выносливости: Равномерный непрерывный метод. Развивает аэробные способности в различных видах спорта. Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Интервальный метод. Работа серийных отрезков с дозированным отдыхом.

7. Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Различают следующие

виды силовых способностей: Собственно-силовые. Доминирующую роль в их проявлении играет активизация процессов мышечного напряжения, стимулируемая внешним предметом либо иным отягощением. Скоростно-силовые. Являются соединением силовых и скоростных способностей. Силовая выносливость. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. Для развития силовых способностей используются следующие методы: Максимальных усилий. Повторных усилий. «Ударный» метод. Развитие динамической (скоростной) силы. Развитие силовой выносливости. Изометрический метод.

8. Гибкость — это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Виды гибкости: Активная и пассивная. Динамическая и статическая. Общая и специальная. Основные методы развития гибкости: Непрерывный с пассивной нагрузкой (статический). Повторный активный (динамический). Статико-динамический.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — разновидность специальной физической подготовки, нацеленной на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду. Задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы: формировать необходимые прикладные знания; осваивать прикладные умения и навыки; воспитывать прикладные психофизические качества; воспитывать прикладные специальные качества. Конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое тождество трудового процесса и физической культуры и спорта. Можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	9-10	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	7-8	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	4-6	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	2–3	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0–1	Студент полностью не владеет учебным материалом

5.2 Ответы на текущий тест

Краткие методические указания

В рамках электронного курса «Физическая культура и спорт» тест размещен отдельным элементом.

Перед тем, как приступить к ответам на вопросы для самопроверки, необходимо тщательно ознакомиться с содержанием лекции, презентацией. При выполнении вопросов для самопроверки можно пользоваться текстами лекций и сверять ответы с лекционным материалом. Вопросы для самопроверки по каждой из тем размещены на сайте ВВГУ в разделе «Электронная образовательная среда».

1. d
2. a
3. c
4. d
5. a
6. b
7. a

8. c
9. a
10. b
11. a
12. a, c, d
13. a,d
14. b, c, d
15. c, d, e
16. b, c
17. A1,B2,C3
18.A1, B2, C 3
19. A 1,2 B 3
20. A 3, B 2, C 1
21. тест Купера
22. снижение физической и умственной работоспособности
23. упражнения умеренной интенсивности

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
5	50-70	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	40-49	Студент владеет знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки.
3	30–39	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает существенные ошибки.
2	20–29	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета.
1	0–19	Студент не выполнил тест.

5.3. Ответы на итоговый тест

Краткие методические указания

В рамках электронного курса «Физическая культура и спорт» тест размещен отдельным элементом. Перед прохождением тестирования показываются основные настройки теста: кол-во разрешенных попыток, ограничение по времени (если есть), метод оценивания, ограничение доступа (если есть) и т.д. Для начала прохождения тестирования необходимо нажать кнопку «Начать просмотр теста» и в появившемся сообщении подтверждения нажать «Начать попытку».

При ограничении времени тестирования, в блоке настроек (слева) будет отображаться оставшееся время. Для завершения тестирования необходимо нажать кнопку «Завершить тест» или «Отправить всё и завершить тест». Просмотр оценок возможен через раздел «оценки», размещенный слева от раздела с материалами учебного курса.

1. a
2. b
3. b
4. c
5. a
6. d
7. a
8. d
9. c
10. d
11. b,c

12. a,d
13. a,b
14. a,b
15. b, c
16. a, b,c
17. b, c
18. b, c
19. b,d
20. a,c
21. A1,2 B 3,4
22. A1, B2
23. A 3,4 B 1,2
24. A2, B 1
25. A1, B2
26. формирование физической культуры личности
27. физические упражнения
28. физическая подготовка
29. Подготовка к учебной и профессиональной деятельности
30. Оздоровительное влияние природных факторов

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	16-20	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	12-15	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки (2-4).
3	4-6	Студент овладел основным объемом дисциплины, но допускает 5-7 ошибок.
2	2–3	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета и может дать только 9-12 правильных ответов.
1	0–1	Студент полностью не выполнил задание.