Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Муромский институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

(МИ ВлГУ)

Кафедра *ЭТиМК*

«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора по УР
_____Д.Е. Андрианов
19.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки *01.03.02 Прикладная математика и информатика*

Профиль подготовки *Интеллектуальный анализ данных*

Семестр	Трудоемкость, час./зач. ед.	Лекции, час.	Практические занятия, час.	Лабораторные работы, час.	Консультация, час.	Контроль, час.	Всего (контактная работа), час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз., зач., зач. с оц.)
1	**36 / 1**		**36**				**36**		**Зач.**
2	**36 / 1**		**36**				**36**		**Зач.**
Итого	**72 / 2**		**72**				**72**		

Муром, 2026 г.

1. Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование разнообразных средств физической культуры спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, ее активного использования с всесторонним развитием личности;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышение ими уровня общей физической подготовленности; развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных особенностей будущих специалистов;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Курс базируется на знаниях, полученных студентами в области естественно-научных дисциплин, изучаемых в школе.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности	Знать виды физических упражнений; 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-7.1) Уметь планировать и проводить самостоятельные занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; проводить самодиагностику организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, пользуясь методами самоконтроля (УК-7.1)	вопросы к устному опросу,Контрольные тесты для оценки физической подготовленности, техническое исполнение основных элементов с комментариями

		Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1)	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

4.1. Форма обучения: очная

Уровень базового образования: среднее общее.
Срок обучения 4г.

4.1.1. Структура дисциплины

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником							Самостоятельная работа	Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации(по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	КП / КР	Консультация	Контроль		
1	Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях физической культуры.	1		2							Устный опрос
2	Методические основы составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.	1		2							Контрольные тесты для оценки физической подготовленности, техническое исполнение основных элементов с комментариями
3	Методические основы организации проведения занятий по лёгкой атлетике.	1		22							Контрольные тесты для оценки физической подготовленности, техническое исполнение основных элементов с комментариями
4	Методические основы организации проведения занятий по спортивным играм.	1		10							Контрольные тесты для оценки физической подготовленности, техническое исполнение основных элементов с комментариями
Всего за семестр		36		36				0	0		Зач.
5	Методические основы организации проведения занятий по спортивным играм.	2		14							Контрольные тесты для оценки физической подготовленности, техническое исполнение основных элементов с комментариями
6	Методические основы	2		14							Контрольные тесты для оценки физической

	организации проведения занятий по атлетической гимнастике.										подготовленности, техническое исполнение основных элементов с комментариями
7	Методические основы организации проведения занятий по лыжной подготовке.	2		8							Контрольные тесты для оценки физической подготовленности, техническое исполнение основных элементов с комментариями
Всего за семестр		36		36				0	0		Зач.
Итого		72		72						0	

4.1.2. Содержание дисциплины

4.1.2.1. Перечень лекций

Не планируется.

4.1.2.2. Перечень практических занятий

Семестр 1

Раздел 1. Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях физической культуры.

Практическое занятие 1

Техника безопасности. Профилактика травматизма на занятиях физической культуры (2 часа).

Раздел 2. Методические основы составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Практическое занятие 2

Методика составления и проведения комплекса утренней гигиенической гимнастики (2 часа).

Раздел 3. Методические основы организации проведения занятий по лёгкой атлетике.

Практическое занятие 3

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 4

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 5

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 6

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 7

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 8

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 9

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 10

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 11

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 12

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Практическое занятие 13

Методика и организация проведения занятий по лёгкой атлетике (2 часа).

Раздел 4. Методические основы организации проведения занятий по спортивным играм.

Практическое занятие 14

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 15

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 16

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 17

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 18

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Семестр 2

Раздел 5. Методические основы организации проведения занятий по спортивным играм.

Практическое занятие 19

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 20

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 21

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 22

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 23

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 24

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Практическое занятие 25

Методика и организация проведения занятий по спортивным играм (2 часа).

Раздел 6. Методические основы организации проведения занятий по атлетической гимнастике.

Практическое занятие 26

Методика и организация проведения занятий по атлетической гимнастике (2 часа).

Практическое занятие 27

Методика и организация проведения занятий по атлетической гимнастике (2 часа).

Практическое занятие 28

Методика и организация проведения занятий по атлетической гимнастике (2 часа).

Практическое занятие 29

Методика и организация проведения занятий по атлетической гимнастике (2 часа).

Практическое занятие 30

Методика и организация проведения занятий по атлетической гимнастике (2 часа).

Практическое занятие 31

Методика и организация проведения занятий по атлетической гимнастике (2 часа).

Практическое занятие 32

Методика и организация проведения занятий по атлетической гимнастике (2 часа).

Раздел 7. Методические основы организации проведения занятий по лыжной подготовке.

Практическое занятие 33

Методика и организация проведения занятий по лыжной подготовке (2 часа).

Практическое занятие 34

Методика и организация проведения занятий по лыжной подготовке (2 часа).

Практическое занятие 35

Методика и организация проведения занятий по лыжной подготовке (2 часа).

Практическое занятие 36

Методика и организация проведения занятий по лыжной подготовке (2 часа).

4.1.2.3. Перечень лабораторных работ

Не планируется.

4.1.2.4. Перечень тем и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются методические указания по освоению дисциплины и издания из списка приведенной ниже основной и дополнительной литературы.

4.1.2.5. Перечень тем контрольных работ, рефератов, ТР, РГР, РПР

Не планируется.

4.1.2.6. Примерный перечень тем курсовых работ (проектов)

Не планируется.

5. Образовательные технологии

проводятся в активной форме в виде бесед и обсуждений во время практических занятий.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Фонды оценочных материалов (средств) приведены в приложении.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

7.1. Основная учебно-методическая литература по дисциплине

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 c. - https://www.iprbookshop.ru/116615.html

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 656 c. - https://www.iprbookshop.ru/119191.html

3. Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания и спорта : учебник для бакалавров / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Вузовское образование, 2022. - https://www.iprbookshop.ru/124165.html

4. Фудин, Н. А. Физиологическая целесообразность гиповентиляционных тренировок и спортивная работоспособность : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Бадтиева ; под редакцией А. Н. Разумова. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 296 c. - https://www.iprbookshop.ru/125862.html

5. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спорте и инклюзивном образовании студентов-спортсменов : монография / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, А. В. Прибега. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 118 c. - https://www.iprbookshop.ru/125768.html

7.2. Дополнительная учебно-методическая литература по дисциплине

1. Гидроаэробика: Методические указания / сост.: Уколова О.Н., Дашкова Е.А. – Муром: Изд-полиграфический центр МИ ВлГУ, 2009. - 23 с. - 100 экз.

2. Круговая тренировка в домашних условиях. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех образовательных программ/ сост. Уколова О.Н. - ИПЦ МИ ВлГУ, 2010. – 35 с. - 100 экз.

3. Методика проведения занятий по физической культуре со спортивной направленностью волейбол в специальной медицинской группе. Учебное пособие (книга) 2022, Терехова Н.В., Кабанова И.А., Кожевникова Н.Г., Ай Пи Ар Меди - https://www.iprbookshop.ru/125593.html

4. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «б». Учебное пособие для бакалавров 2022, Зайцева И.П., Ай Пи Ар Медиа - https://www.iprbookshop.ru/116762.html

5. Практикум для студентов всех образовательных программ "Физическая культура: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Мортина Т.Н. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,6 Мб). – Муром /: МИ ВлГУ, 2022. - 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: процессор x86 с тактовой частотой 500 МГц и выше; 512 Мб ОЗУ; Windows XP/7/8; видеокарта SVGA 1280x1024 High Color (32 bit); привод CD-ROM. - Загл. с экрана. - № госрегистрации 0322201003" - https://www.mivlgu.ru/iop/course/view.php?id=2704

7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

В образовательном процессе используются информационные технологии, реализованные на основе информационно-образовательного портала института (www.mivlgu.ru/iop), и инфокоммуникационной сети института:

- предоставление учебно-методических материалов в электронном виде;
- взаимодействие участников образовательного процесса через локальную сеть института и Интернет;
- предоставление сведений о результатах учебной деятельности в электронном личном кабинете обучающегося.

Информационные справочные системы:

https://www.iprbookshop.ru/116615.html, https://evrika.mivlgu.ru/

Программное обеспечение:

Не предусмотрено.

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

iprbookshop.ru
mivlgu.ru
mivlgu.ru/iop

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал

Шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, баскетбольные стойки, баскетбольные фермы, электронное табло, мини-футбольные ворота, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стол для армреслинга, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы, судейская вышка, боксерские мешки и груши

9. Методические указания по освоению дисциплины

Практические занятия предусматривают как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств: выносливости, силы, быстроты движения, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации – зачет. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине разработаны фонд оценочных средств и балльно-рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов. Оценка по дисциплине выставляется в информационной системе и носит интегрированный характер,

учитывающий результаты оценивания участия студентов в аудиторных занятиях, качества и своевременности выполнения заданий в ходе изучения дисциплины и промежуточной аттестации.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению *01.03.02 Прикладная математика и информатика* и профилю подготовки *Интеллектуальный анализ данных*
Рабочую программу составил *Николаев Сергей Александрович*_____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *ЭТиМК*

протокол № 24 от 11.05.2026 года.
Заведующий кафедрой *ЭТиМК* _____*Майорова Л.В.*
(Подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета

протокол № 9 от 12.05.2026 года.
Председатель комиссии ФИТР _____ *Кутарова Е.И.*
(Подпись) (Ф.И.О.)

Приложение

Фонд оценочных материалов (средств) по дисциплине

Физическая культура и спорт

1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

Перечень тем для устного опроса обучающихся; рефератов - для освобождённых от занятий (по состоянию здоровья) студентов. Тему устного опроса, реферата назначает преподаватель:

1. Причины травм на занятиях физической культурой.
2. Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после острых заболеваний и травм.
3. Ограничения занятиями отдельными видами спорта по состоянию здоровья.
4. Характер травм.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
6. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.
7. Режим труда и отдыха.
8. Место физической культуры в здоровом образе жизни.
9. Организация двигательной активности.
10. Основы рационального питания.
11. Элементы личной гигиены.
12. Гигиенические основы закаливания. Принципы и средства закаливания.
13. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
14. Назвать формулы расчета идеальной массы тела (формула Брока, индекс Кетле).
15. Организация врачебного контроля.
16. Задачи врачебно-педагогических наблюдений.
17. Самоконтроль, его цель и задачи.
18. Субъективные показатели самоконтроля и их характеристика.
19. Объективные показатели самоконтроля и их характеристика.
20. Самоконтроль за функциональным состоянием по показателям ЧСС.
21. Методика самоконтроля по показателям ортостатических проб.
22. Проба Штанге.
23. Проба Генчи.
24. Дневник самоконтроля.
25. Определение физического развития с помощью методов индексов (экспресс-оценка Г.Л. Апанасенко).
26. Утомление и перетренировка.
27. Что такое закаливание?
28. Каковы основные принципы закаливания?
29. Что относится к средствам закаливания?
30. Что такое контрастный душ?
31. В какое время суток лучше всего принимать солнечные ванны?
32. Психофизиологическая характеристика труда студентов.
33. Основные понятия: работоспособность, утомление.
34. Основные понятия: усталость, переутомление, релаксация.
35. Влияние на организм различных режимов и условий обучения: сидячей позы, психического напряжения, интенсивности работы, условий обучения, утомления.
36. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
37. Факторы, влияющие на работоспособность.
38. Природные биоритмы функционирования организма человека.
39. Основные условия эффективности умственного труда.

Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов

Рейтинг-контроль 1	устный опрос 13 вопросов	20
Рейтинг-контроль 2	устный опрос 13 вопросов	20
Рейтинг-контроль 3	устный опрос 13 вопросов	20
Посещение занятий студентом	определяется от процентного посещения количества занятий	20
Дополнительные баллы (бонусы)	участие в студенческих конференциях, выставках	20
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	самостоятельная работа не запланирована	0

2. Промежуточная аттестация по дисциплине

Перечень вопросов к экзамену / зачету / зачету с оценкой.
Перечень практических задач / заданий к экзамену / зачету / зачету с оценкой (при наличии)

УК-7

Блок 1 (знать).

- основы физической культуры и здорового образа жизни:

Тест:

1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

специальной физической подготовкой

прикладной физической подготовкой

общей физической подготовкой

2. Структура урока физической культуры представляет собой:

4 части

2 части

3 части

3. К показателям физической подготовленности относятся:

Рост, вес, окружность грудной клетки

Артериальное давление, пульс

Сила, быстрота, выносливость

4. Вид спорта, где больше всего проявляется гибкость:

Хоккей

Фигурное катание

Баскетбол

5. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

Способность выполнять движения с большей амплитудой за счёт мышечных напряжений

Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

6. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

Комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

Комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

7. В каком виде спорта больше проявляется сила:

Лыжные гонки

Туризм

Атлетическая гимнастика

8. В каком виде спорта больше проявляется ловкость:

Гребля

Баскетбол

Тяжёлая атлетика

9. Физическая работоспособность – это :

Способность человека быстро выполнять работу

Способность к быстрому восстановлению после работы

Способность выполнять большой объём работы

10. Основой методики воспитания физических качеств является:

Схематичность упражнений

Постепенное повышение силы воздействия

Простота выполнения упражнений

11. Что означает быть быстрым:

Быстро обучаться новым движениям

Проявлять способность связок максимально растягиваться

Совершать действия в минимальный отрезок времени

12. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

Методика

Тренировка

Система знаний

13. Занятия физическими упражнениями делится на фазы, их принято называть:

Разминка, основная, заключительная

Вводная, подготовительная, основная, заключительная

Предварительная, разминка, главная, вспомогательная

14. В каком виде спорта наиболее важна быстрота реакции

Плавание

Бокс

Лыжные гонки

15. В каком виде спорта больше проявляется гибкость:

Художественная гимнастика

Волейбол

Фехтование

16. В каком виде спорта больше проявляется выносливость:

Прыжки в воду

Метание диска

Марафонский бег

17. Быстрота – это:

Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

Способность человека быстро набирать скорость

18. Циклический вид спорта:

Гандбол

Фехтование

Конькобежный спорт

19. Сила – это:

Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц

Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий

Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины

20. Ловкость – это:

Способность управлять своими движениями в пространстве и времени

Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями

Способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями:

Тема: «Физкультурно-спортивное самосовершенствование студента»

Задача: Составить собственную программу физкультурно-спортивного самосовершенствования (оздоровления) с учетом индивидуально-личностных особенностей.

Блок 2 (уметь).

- составлять и выполнять гимнастические комплексы:

Практическое выполнение гимнастического комплекса по заданию преподавателя на различные группы мышц.

Тема: «Конструирование учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта»

Задача: «Составить план-конспект вводной (основной, заключительной) части учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта».

- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта:

Причины травм на занятиях физической культурой.

Сроки возобновления занятий физическими упражнениями после острых заболеваний и травм.

Ограничения занятиями отдельными видами спорта по состоянию здоровья.

Характер травм.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.

Режим труда и отдыха.

Место физической культуры в здоровом образе жизни.

Организация двигательной активности.

Основы рационального питания.

Элементы личной гигиены.

Гигиенические основы закаливания. Принципы и средства закаливания.

Вредные привычки и их влияние на здоровье.

Блок 3 (владеть).

- основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма.

Тема: «Определение уровня физического развития».

Задача: Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих показателей: длина тела (м), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

Оценка физического развития студентов

Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
		Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высок.
1. Индекс массы тела						
Масса тела, (кг)						
Рост, (м)	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
	Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
оценка		0	1	2	1	0
2. Жизненный индекс						
ЖЕЛ, (мл)						
Масса тела, (кг)	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
	Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
оценка		1	2	3	4	5
3. Силовой индекс						
Сила кисти, (кг) х 100 %						
Масса тела (кг)	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
	Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
Оценка		1	2	3	4	5
		Общая оценка физического развития				
		Сумма оценок				
		2-3	4-5	6-8	9-10	11-12
баллы		1	2	3	4	5

- общей физической и специальной подготовкой:

Тема: «Определение уровня физической подготовленности».

Задача: Определить собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции.

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 или 100 м (быстрота), бег 500 или 2000 м (девушки) и 1000 или 3000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту, ноги закреплены, руки за головой (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость).

Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений следует сопоставить с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Контрольные упражнения	Пол	Уровень (оценка в баллах)				
		Низкий	Н.ср.	Сред.	В.ср.	Высокий
1. Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
	Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
оценка		1	2	3	4	5
Бег 100 м (с)	М	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
	Ж	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
оценка		1	2	3	4	5
2 Бег 1000 м (мин, с) мужчины						

Бег 500 м (мин, с) женщины

М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
оценка	1	2	3	4	5

Бег 3000 м (мин, с) мужчины

Бег 2000 м (мин, с) женщины

М1*	14,30	13,50	13,10	13,50	14,30
М2*	15,30	14,40	13,50	13,10	12,30
Ж1*	12,50	11,50	11,20	10,50	10,15
Ж2*	13,50	12,40	11,55	11,20	10,35
Оценка	1	2	3	4	5

3 Прыжок в длину с места (см)

М	200	210	220	230	250
Ж	150	160	168	180	190
оценка	1	2	3	4	5

4 Подтягивание на перекладине (раз) мужчины, Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз) женщины

М1*	5	7	9	12	15
М2*	2	4	7	10	12
Ж	20	30	40	50	60
оценка	1	2	3	4	5

5 Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

М	4	6	8	10	12
Ж	8	10	12	14	16
оценка	1	2	3	4	5

Общая оценка физической подготовленности

Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Примечание: Ж1 – женщины вес до 70 кг; Ж2 – женщины вес более 70 кг; М1 – мужчины вес до 85 кг; М2 – мужчины вес более 85 кг.

Методические материалы, характеризующие процедуры оценивания

Методическими материалами для проведению промежуточной аттестации являются материалы, размещённые на "Информационно-образовательном портале" МИ ВлГУ - https://www.mivlgu.ru/iop/course/view.php?id=5319

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине равна 100.

Оценка в баллах	Оценка по шкале	Обоснование	***Уровень сформированности компетенций***
Более 80	«Отлично»	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	***Высокий уровень***
66-80	«Хорошо»	Содержание курса освоено	***Продвинутый***

		полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	***уровень***
50-65	«Удовлетворительно»	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки	***Пороговый уровень***
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	***Компетенции не сформированы***

3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

Спортивные игры (баскетбол)

1. Укажите размеры игровой площадки

- 45х20
- 28х15
- 30х15
- 26х14

2. Что такое овертайм?

- время игры
- дополнительное время
- штрафное время
- время перерыва

3. Сколько игроков одной команды может одновременно находиться на площадке?

- восемь
- пять
- десять
- четыре

4. Во сколько очков оценивается попадание мяча в корзину со штрафной линии?

- три очка
- одно очко
- два очка
- пять очков

5. В баскетбол можно играть

- ногами и головой
- только ногами

- только руками
- руками и ногами

Спортивные игры (волейбол)

6.Высота сетки для мужских команд
- 250 см
- 243 см
- 200 см
- 220 см

7. Высота сетки для женских команд
- 230 см
- 224 см
- 190 см
- 210 см

8. На сколько зон делится условно площадка для одной команды?
- на 4 зоны
- на 5 зон
- на 3 зоны
- на 6 зон

9. Команда состоит из
- двенадцати игроков
- десяти игроков
- четырнадцати игроков
- шести игроков

10. Одновременно на площадке у одной команды может находиться
- шесть игроков
- двенадцать игроков
- восемь игроков
- десять игроков

Легкая атлетика

11. Назовите виды легкой атлетики
- бег, спортивная ходьба, метания, прыжки
- бег, спортивная ходьба, метания, прыжки, легкоатлетическое многоборье
- бег, метание, прыжки, марафонский бег
- бег, прыжки, легкоатлетическое многоборье, метание

12. Какие бывают виды метаний?
- ядро, копье, граната, молот
- копье, граната, молот, диск
- ядро, молот, копье, диск
- ядро, граната, копье, метание малого теннисного мяча

13. Какие бывают виды легкоатлетических прыжков?

- прыжок с места, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега

- прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, - прыжок в длину с места, прыжок в высоту с шестом с места

- прыжок в длину с разбега, тройной прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, прыжок в высоту с шестом с разбега

- - прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, тройной прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с разбега

14. Какие дистанции являются спринтерскими?
- 200 м, 400 м, 800 м,1000 м
- 30 м, 60 м. 300 м, 600 м
- 60 м, 100 м, 200 м. 400 м
- 30 м, 60 м, 400 м, 800 м

15. Какие дистанции являются стайерскими?

- 200 м, 400 м, 800 м,1000 м
- 100 м, 400 м, 800 м, 1200 м
- 300 м. 400 м, 600 м, 800 м
- 800 м, 1500 м, 3000 м, 10000 м

Физические качества человека

16. Что такое физическое качество?

- вся совокупность биологических и антропометрических свойств человека, выражающих его физическую готовность
- вся совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия
-всю совокупность психических и моторных свойств личности человека, выражающих его физическую готовность

17. Что такое физическое качество «Ловкость»?

- вся способность человека перестраивать свои двигательные действия
- способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия в изменяющихся условиях
- вся способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

18. Что такое физическое качество «Сила»?

- способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных усилий
- способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления с наибольшей амплитудой
- способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления в минимальный промежуток времени

19. Абсолютная сила – это?

- величина абсолютной силы, отнесенная на килограмм массы тела
- величина максимальных усилий
- величина минимальных усилий

20. Что такое физическое качество «Гибкость»?

- способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой
- способность человека противостоять утомлению
- способность человека выполнить двигательные действия в минимальный промежуток времени

21. Сколько весит л/атлетический метательный снаряд – копьё у мужчин (в граммах)

Ответ: 800 г

22. Сколько весит л/атлетический метательный снаряд – диск у мужчин(в килограммах)

Ответ: 1 кг

23. Сколько л/атлетических дорожек на стандартном стадионе

Ответ: 8

24. Какая длина дистанции в беге «марафон» (в километрах)

Ответ: 42, 195 км

25. Сколько прыжковых видов в официальной л/атлетике

Ответ: 4

26. Длина волейбольной площадки составляет (в метрах)

Ответ: 18

27. Ширина волейбольной площадки (в метрах)

Ответ: 9

28. Сколько игроков одной команды могут одновременно находиться на площадке в игре волейбол

Ответ: 6

29. Сколько четвертей в баскетбольном матче

Ответ: 4

30. Длина баскетбольной площадки (в метрах)
Ответ: 28
31. Ширина баскетбольной площадки (в метрах)
Ответ: 15
32. Сколько по времени длится одна четверть в баскетболе (в минутах)
Ответ: 10
33. Может ли быть ничейный счёт по окончанию баскетбольного матча
Ответ: нет
34. Сколько фолов может получить один игрок в баскетбольном матче
Ответ: 5
35. Может ли баскетболист получить во время матча жёлтую карточку
Ответ: нет
36. Какого слова не хватает в олимпийском девизе «Быстрее, выше, ….»
Ответ: сильнее
37. В каком году возродились Олимпийские игры современности
Ответ: 1896
38. В каком году проходили XXII летние Олимпийские игры в Москве
Ответ: 1980
39. В каком году проходили XXII зимние Олимпийские игры в Сочи
Ответ: 2014
40. Что означает красная карточка, показанная игроку во время футбольного матча
Ответ: удаление

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке https://www.mivlgu.ru/iop/question/edit.php?cmid=68477&cat=48932%2C151626

Оценка рассчитывается как процент правильно выполненных тестовых заданий из их общего числа.