

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 Физвоспитания**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Д.Е. Андрианов  
\_\_\_\_\_ 16.06.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

*Физическая культура и спорт*

**Направление подготовки**

*44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)*

**Профиль подготовки**

*Английский язык и Немецкий язык*

Семестр	Трудоем- кость, час./зач. ед.	Лек- ции, час.	Практи- ческие занятия, час.	Лабора- торные работы, час.	Консультация, час.	Конт- роль, час.	Всего (контак- тная работа), час.	СРС, час.	Форма промежу- точного контроля (экз., зач., зач. с оц.)
1	36 / 1		36				36		Зач.
2	36 / 1		36				36		Зач.
Итого	72 / 2		72				72		

Муром, 2020 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. Базовая дисциплина: "Безопасность жизнедеятельности".

## 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) Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1)	вопросы к устному опросу, Контрольные тесты для оценки физической подготовленности, техническое исполнение основных элементов с комментариями

#### 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 5л.

##### 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		
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 атлетической гимнастике.	2		14						Контрольные тесты для оценки физической подготовленности, техническое исполнение основных элементов с комментариями

6	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		22		22				0	0		Зач.
Итого		58		58						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 . 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 5. 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 6. 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. Быченков С.В., Везеницын О.В. Физическая культура. Учебник для студентов высших учебных заведений: Вузовское образование, 2016 - <https://www.iprbookshop.ru/49867.html>
2. Аверкова А.В., Баронина В.А. и др.: Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения. Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года); Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015 - <https://www.iprbookshop.ru/51800.html>
3. Методика обучения основным элементам игры в баскетбол: Практикум для студентов всех образовательных программ/ сост. Колонцов С.Е., Дашкова Е.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,333 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2841](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2841)
4. Методика тренировочного процесса для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,229 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2869](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2869)
5. Быченков С.В., Везеницын О.В. Физическая культура. Учебник для студентов высших учебных заведений: Вузовское образование, 2016 - <https://www.iprbookshop.ru/49867.html>

### **7.2. Дополнительная учебно-методическая литература по дисциплине**

1. Йога в физической культуре и спорте. Учебное пособие: Ишмухаметов М.Г.: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет. Гриф: УМО, 2012 - <https://www.iprbookshop.ru/32043.html>
2. Здоровье и физическая культура студента в профессиональном образовании. Методические рекомендации; сост. Жданов С.И.: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2011 - <https://www.iprbookshop.ru/50093.html>
3. Специальные двигательные режимы в оздоровительной массовой культуре: Практикум для студентов всех образовательных программ/ сост. Дашкова Е.А., Уколова О.Н., Колонцов С.Е. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,304 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2837](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2837)
4. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,179 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2873](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2873)

5. Основы бодибилдинга в физическом развитии студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,352 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2868](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2868)

6. Предсоревновательный этап подготовки футболистов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,452 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2867](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2867)

7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,255 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2872](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2872)

8. Производственная гимнастика в режиме учебного дня для ВУЗа: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,15 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2874](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2874)

9. Волейбол в программе занятий со студентами: Практикум для студентов всех образовательных программ/ сост. Николаев С.А., Киреев Б.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,238 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2871](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2871)

10. Спортивный туризм: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Постнов Е.В. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,194 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2870](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2870)

11. Лёгкая атлетика: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Колонцов С.Е. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. (0,301 Мб). - Муром.: МИ ВлГУ, 2016 - [http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book\\_inf&com=view\\_inf&book\\_id=2842](http://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=book_inf&com=view_inf&book_id=2842)

### **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](http://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](http://iprbookshop.ru)  
[evrika.mivlgu.ru](http://evrika.mivlgu.ru)  
[mivlgu.ru/iop](http://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 *44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)* и профилю подготовки *Английский язык и Немецкий язык*

Рабочую программу составил *Николаев Сергей Александрович* \_\_\_\_\_

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры *Физвоспитания* протокол № 13 от 26.05.2020 года.

Заведующий кафедрой *Физвоспитания* \_\_\_\_\_ Николаев С.А.  
(Подпись) (Ф.И.О.)

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

протокол № 7 от 29.05.2020 года.

Председатель комиссии ГФ \_\_\_\_\_ Макаров М.В.  
(Подпись) (Ф.И.О.)

**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, обуславливающий 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)						
28,1	Рост, (м)	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0
		Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0
26,1	оценка		0	1	2	1
2. Жизненный индекс						
ЖЕЛ, (мл)						
	Масса тела, (кг)	М	< 50	51-55	56-60	61-65
		Ж	< 40	41-45	46-50	51-56
	оценка		1	2	3	4
3. Силовой индекс						
Сила кисти, (кг) x 100 %						
	Масса тела (кг)	М	< 60	61-65	66-70	71-80
		Ж	< 40	41-50	51-55	56-60
	Оценка		1	2	3	4
Общая оценка физического развития						
Сумма оценок						
			2-3	4-5	6-8	9-10
	баллы		1	2	3	4
						11-12
						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		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	<b>Высокий уровень</b>
66-80	«Хорошо»	Содержание курса освоено	<b>Продвинутый</b>

		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	<i><b>уровень</b></i>
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	<i><b>Пороговый уровень</b></i>
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	<i><b>Компетенции не сформированы</b></i>

### 3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

Спортивные игры (баскетбол)

1. Укажите размеры игровой площадки
  - 45x20
  - 28x15
  - 30x15
  - 26x14
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
- четырнадцать 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 окончании 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?courseid=2701>

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