

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)**

Направление и направленность (профиль)

44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки). Английский язык и китайский язык

Форма обучения

Очная

Уссурийск 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Английский язык и китайский язык (утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 №125), и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245).

Составитель(и):

*Власенко Т.Н., кандидат педагогических наук*

Утверждена на заседании Педагогического совета от 04.07.2023, протокол № 21

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора \_\_\_\_\_



Улитина О.А.

## 1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» является обучение студентов способностям направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, формирование навыков психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, ознакомление с основами организации самостоятельных занятий по физической культуре.

Задачи освоения дисциплины:

1. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
2. развитие умений и практических навыков использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;
3. формирование готовности к применению практических навыков психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования потребностей в здоровом образе жизни для эффективной профессиональной самореализации.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)», являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)»

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки профиль Английский и китайский язык	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 роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

		УК-7.2в Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД2	Умение	применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом, обеспечить сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных средств физической культуры и базовых видов спорта
		УК-7.3в Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности	РД3	Навыки	планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности, особенностей физического развития и физической подготовленности

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)» входит в базовую часть учебного плана подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Английский и китайский язык и проводится в 1-6 семестрах. Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин «Физическая культура», «Возрастная анатомия и физиология». На данную дисциплину опираются дисциплины «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности».

## 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 (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СР С	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
44.03.05 Педагогическое образование	ОФО	Б.1.ФК.01	1	0	65	0	54	0	1		10	3
			2	0	67	0	54	0	1		12	3
			3	0	49	0	36	0	1		12	3

с двумя профилями подготовки Английский язык и китайский язык	4	0	49	0	36	0	1	12	3
	5	0	49	0	24	0	1	24	3
	6	0	49	0	36	0	1	12	3

#### 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1 Структура дисциплины (модуля)

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

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Легкая атлетика	РД1	0	18	0	3	Собеседование, контрольные нормативы
2	Спортивные игры	РД2	0	18	0	3	Собеседование, контрольные нормативы
3	Общая физическая подготовка	РД3	0	18	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
<b>Итого по таблице за 1 семестр</b>			<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
1	Легкая атлетика	РД1	0	18	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
2	Спортивные игры	РД2	0	18	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
3	Общая физическая подготовка	РД3	0	18	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
<b>Итого по таблице за 2 семестр</b>			<b>0</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
1	Легкая атлетика	РД1	0	12	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
2	Спортивные игры	РД2	0	12	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
3	Общая физическая подготовка	РД3	0	12	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
<b>Итого по таблице за 3 семестр</b>			<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
1	Легкая атлетика	РД1	0	12	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
2	Спортивные игры	РД2	0	12	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
3	Общая физическая подготовка	РД3	0	12	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
<b>Итого по таблице за 4 семестр</b>			<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	

1	Легкая атлетика	РД1	0	8	0	8	Собеседование, контрольные нормативы
2	Спортивные игры	РД2	0	8	0	8	Собеседование, контрольные нормативы
3	Общая физическая подготовка	РД3	0	8	0	8	Собеседование, контрольные нормативы
<b>Итого по таблице за 5 семестр</b>			<b>0</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	24	
1	Легкая атлетика	РД1	0	12	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
2	Спортивные игры	РД2	0	12	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
3	Общая физическая подготовка	РД3	0	12	0	4	Собеседование, контрольные нормативы
<b>Итого по таблице за 6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	12	

## 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

### 1 семестр

#### *Тема 1 Легкая атлетика*

Содержание темы: Техника безопасности при беге на короткие дистанции. Техника безопасности при прыжках в длину. Контрольное тестирование исходного уровня физического развития. Обучение технике высокого, низкого старта. Обучение технике выбегания с высокого, с низкого старта. Пробегание отрезков 20, 30, 60, 100 м. Обучение технике прыжков с места (отталкивание, фаза полета, приземление). Обучение технике прыжков в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет, приземление)

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### *Тема 2. Спортивные игры (волейбол)*

Содержание темы: Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение технике владения мячом. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе. Учебная игра. Техника владения мячом, подачи. Обучение технике передач в волейболе. Обучение технике нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой, верхней боковой, планирующая подачам. Учебная игра.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### *Тема 3 Общая физическая подготовка ТБ,*

Содержание темы: Основные правила проведения занятий по ОФП. Техника безопасности на занятиях по ОФП. Основные правила проведения занятий по ОФП. Контрольное тестирование. Формы, методы и средства занятий по ОФП. Формы занятий ОФП. Средства занятий ОФП. Методы развития двигательных качеств.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

## 2 семестр

### *Тема 1 Легкая атлетика*

Содержание темы: Техника безопасности при беге на короткие дистанции. Техника безопасности при прыжках в длину. Контрольное тестирование исходного уровня физического развития. Обучение технике высокого, низкого старта. Обучение технике выбегания с высокого, с низкого старта. Пробегание отрезков 20, 30, 60, 100 м. Обучение технике прыжков с места (отталкивание, фаза полета, приземление). Обучение технике прыжков в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет, приземление)

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### *Тема 2. Спортивные игры (волейбол)*

Содержание темы: ТБ, Техника игровых приемов, перемещения и стойки волейболиста. Техника безопасности на занятиях волейболом. Знакомство с игровой площадкой и правилами игры в волейбол. Совершенствование техники передач в волейболе. Учебная игра. Перемещения и передачи в 2-х и 3-х. Взаимодействие игроков 1 и 2 линий. Учебная игра.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### *Тема 3. Общая физическая подготовка*

Содержание темы: ТБ, Контроль и анализ физического развития . Техника безопасности на занятиях по ОФП. Выявление собственного дефицита развития двигательных качеств.. Контрольное тестирование и анализ собственного дефицита физического развития. Средства развития силы. Средства развития выносливости. Средства развития ловкости. Средства развития гибкости. Средства развития быстроты. Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

## 3 семестр

### *Тема 1. Легкая атлетика*

Содержание темы: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности при беге на короткие дистанции. Техника безопасности при прыжках в длину. Контрольное тестирование. Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выбегания с низкого старта, стартового разгона. Пробегание отрезков 20, 30, 60, 100 м. Техника прыжков в длину . Совершенствование техники прыжков с места (отталкивание, фаза полета, приземление). Совершенствование техники прыжков в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет, приземление). Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### *Тема 2. Спортивные игры (волейбол)*

Содержание темы: ТБ, Техника игровых приемов, перемещения и стойки волейболиста. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передач и подачи. Учебная игра. Техника владения мячом, подачи. Перемещения и передачи в 2-х и 3-х. Взаимодействие игроков 1 и 2 линий. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### *Тема 3. Общая физическая подготовка*

Содержание темы: ТБ, Контроль и анализ собственного физического развития . Техника безопасности на занятиях по ОФП. Проверка динамики собственного дефицита развития двигательных качеств. Контрольное тестирование и анализ собственного физического развития. Методы развития физических качеств. Методы развития силы. Методы развития выносливости. Методы развития ловкости. Методы развития гибкости. Методы развития быстроты. . Сдача контрольных нормативов .

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

## **4 семестр**

### *Тема 1. Легкая атлетика*

Содержание темы: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности при беге на длинные дистанции. Техника безопасности при выполнении метания. Контрольное тестирование. Техника бега на короткие дистанции. Прикладные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Пробегание 2,3 км по пересеченной местности. Техника прыжков в длину (4 часа). Прикладные виды метания. Обучение технике метания мяча. Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### *Тема 2. Спортивные игры (волейбол)*

Содержание темы: ТБ, Техника игровых приемов, перемещения волейболиста. Техника безопасности на занятиях волейболом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Судейская практика. Учебная игра. Техника владения мячом, подачи . Совершенствование подач в определенную зону. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

### *Тема 3. Общая физическая подготовка*

Содержание темы: ТБ, Правила организации самостоятельных занятий по ОФП. Техника безопасности на занятиях по ОФП. Правила организации самостоятельных занятий.. Контрольное тестирование и анализ собственного физического развития. Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на различные группы мышц. Комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Комплекс упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. Комплекс упражнений на развитие силы мышц спины. Комплекс упражнений на развитие мышечного корсета туловища. Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

## **5 семестр**

### *Тема 1. Легкая атлетика*



Содержание темы: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой . Техника безопасности при беге на короткие, средние и длинные дистанции. Техника безопасности при метании. Контрольное тестирование. Техника бега на короткие дистанции . Разбор прикладных видов бега. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Пробегание 2,3 км по пересеченной местности. Техника метания . Прикладные виды метания. Обучение технике метания мяча. Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### *Тема 2. Спортивные игры (волейбол)*

Содержание темы: Т.Б., Техника игры в защите. Прием мяча верхним приемом после подачи. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Техника блокирования. Обучение и совершенствование техники блокирования. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### *Тема 3. Общая физическая подготовка*

Содержание темы: Т.Б, Совершенствование техники выполнения комплексов упражнений на различные группы мышц. Комплекс упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Комплекс упражнений на развитие силы мышц брюшного пресса. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. Комплекс упражнений на развитие силы мышц спины. Комплекс упражнений на развитие мышечного корсета туловища. Сдача контрольных нормативов .

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

## **6 семестр**

#### *Тема 1 Легкая атлетика*

Содержание темы: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности на самостоятельно организованных занятиях легкой атлетикой. Контрольное тестирование. Формы, методы и средства самостоятельных занятий легкой атлетикой. Формы организации самостоятельных занятий легкой атлетикой. Средства и методы организации и проведения самостоятельных занятий легкой атлетикой. Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### *Тема 2. Спортивные игры (волейбол)*

Содержание темы: ТБ, Обучение игровой и соревновательной деятельности. Судейская практика. Учебная игра. . Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

#### *Тема 3. Общая физическая подготовка*

Содержание темы: ТБ, Подвижные игры и эстафеты для развития физической подготовленности детей . Подбор и проведение подвижных игр и эстафет, направленных на развитие физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов.

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

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение практической работы, подготовка к собеседованию, подготовка к сдаче контрольных нормативов.

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

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

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы, выполнение аттестационных мероприятий, эффективную самостоятельную работу. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на самостоятельную подготовку к практическим занятиям, выполнение творческих заданий, самостоятельное изучение некоторых разделов курса.

Практические задания выполняются студентами как аудиторно, так и самостоятельно. В начале занятия преподаватель информирует студентов о требованиях и дает рекомендации по выполнению каждой практической работы.

Работа над практическими заданиями включает: качество проделанных практических работ, посещаемость занятий, результаты самостоятельной работы по выполнению практических заданий.

Подготовке студента к выполнению работ на практическом занятии должно предшествовать изучение литературы, приведенной в списке основной и дополнительной литературы рабочей программы учебной дисциплины. При этом, желательно, чтобы студенты проводили анализ полученной дополнительной информации, анализировали существенные дополнения и ставили вопросы. В процессе самостоятельной подготовки используются электронные базы данных и различные электронные ресурсы. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Темы практических заданий, 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 ФОС к дисциплине.

Текущий контроль проводится:

- по результатам работы студентов на практических занятиях и самостоятельной работы по выполнению практических заданий. Критерием оценки является полнота выполнения практических работ, выполнение их в точном соответствии с постановкой и творческий подход к решению проблем.

Изучение дисциплины завершается дифференцированным зачетом в каждом семестре.

Дифференцированный зачет по дисциплине в 1-6 семестрах является суммой баллов, набранных за посещение занятий, активность работы на занятии, собеседовании по теоретическим вопросам и тестированию (выполнение контрольных нормативов).

### **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - Режим доступа: URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>
3. Кравчук, В. И. Физическая культура : учебное пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2019. — 223 с. — ISBN 978-5-94839-724-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155989> .
4. Жданов, С. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов ; науч. ред. С. С. Коровин. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 96 с. - ISBN 978-5-9765-4420-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/183953> 6
5. Кучеров, Е. В. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. В. Кучеров. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022. - 46 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1914810>

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол : методическое пособие / Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава, Э. Г. Лактионова, Г. Р. Мукминова. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 30 с. - ISBN 978-5-9765-4805-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852388>
2. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 105 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987532>

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

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

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

**Универсальный спортивный зал 17,2\*30,0\*h 8,5.** Волейбольные мячи – 10 штук, гимнастические палки- 20 шт., гимнастические скакалки – 20 шт., конусы 4 шт., обручи 5 шт., гимнастические коврики 20 шт., гантели 20 пар, резиновые экспандеры 20 шт.

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

Рабочие места на базе компьютерной техники с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации: персональные компьютеры; посадочных мест – 19 шт. Стол преподавателя - 1 шт; Стул преподавателя - 1 шт; Доска маркерная - 1 шт.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

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

**Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая  
атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)**

Специальность и направленность (профиль)  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки). Английский язык и китайский язык

Форма обучения  
очная

Уссурийск 2023

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (все профили) Английский и китайский язык	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
		УК-7.2в Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3в Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция** УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
УК-7.1в Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.	понимает роль физической культуры и спорта в жизни человека и подготовке к профессиональной деятельности.; аргументирует выбор средств физической культуры и спорта для планирования двигательной активности и здорового образа жизни

УК-7.2в Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД2	Умение	применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом, обеспечить сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных средств физической культуры и базовых видов спорта	демонстрирует принципы практического применения основных методов контроля и самоконтроля собственного физического развития и физической подготовленности; применяет различные средства физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья;
УК-7.3в Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности	РД3	Навыки	планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности, особенностей физического развития и физической подготовленности	планирует двигательный режим с учетом профессиональной деятельности, особенностей физического развития и физической подготовленности

Таблица заполняется в соответствии с разделом 2 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: роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности,	Раздел 1 Легкая атлетика	Собеседование, контрольные нормативы	Контрольные нормативы, тестирование
	Раздел 2 Спортивные игры (волейбол)	Собеседование, контрольные нормативы	

	значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности.			
		Раздел 3 Общая физическая подготовка	Собеседование, контрольные нормативы	Контрольные нормативы, тестирование
РД2	Умение: применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом, обеспечить сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных средств физической культуры и базовых видов спорта	Раздел 1 Легкая атлетика	Собеседование, контрольные нормативы	Контрольные нормативы, тестирование
		Раздел 2 Спортивные игры (волейбол)	Собеседование, контрольные нормативы	
		Раздел 3 Общая физическая подготовка	Собеседование, контрольные нормативы	
РД3	Навыки: планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности, особенностей физического развития и физической подготовленности	Раздел 1 Легкая атлетика	Собеседование, контрольные нормативы	Контрольные нормативы, тестирование
		Раздел 2 Спортивные игры (волейбол)	Собеседование, контрольные нормативы	
		Раздел 3 Общая физическая подготовка	Собеседование, контрольные нормативы	

#### 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.

Вид учебной деятельности	Оценки			
	Тестирование	Контрольные нормативы	Собеседование	Итого
Практические занятия	30	30	20	80
Самостоятельная работа				
Промежуточная аттестация				20



<b>Итого за 1 семестр</b>				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 работы, 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 Примеры оценочных средств

### 5.1. Пример контрольных нормативов по разделам программы

#### Легкая атлетика

	Тесты	Оценка в баллах				
		20	15	10	5	0
<b>Юноши</b>						
1	Бег 60м	9,0	9,2	9,5	9,8	10,0
2	Бег 100 м	13,8	14,2	14,7	15,3	15,9
3	Прыжки в длину с места, см	230	220	215	210	200
4	Бег по пересеченной местности 3 км (мин.с)	17.10	18.00	18.40	19.30	21.10
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,5	9,0
<b>Девушки</b>						

6	Бег 60м	9,3	9,5	9,8	10,0	10,2
7	Бег 100 м	16,3	16,5	17,0	17,5	18,0
8	Прыжки в длину с места, см	185	180	168	160	150
9	Бег по пересеченной местности 3 км (мин.с)	17.30	18.30	19.15	21.10	22.10
10	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,5	10,0

### 5.2. Пример контрольных нормативов по разделам программы. Спортивные игры (волейбол)

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки) (Оценивается технически правильно выполненный элемент. Высота передачи 3 метра при минимальных перемещениях по площадке.)

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
0	15	15
5	12	12
10	10	10
15	8	8
20	6	6

2. Передачи мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 метров.

3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
0	30	30
5	24	24
10	20	20
15	16	16
20	12	12

### 5.3. Пример контрольных нормативов по разделам программы. Общая физическая подготовка.

девушки						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		20	15	10	5	0
1.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	45	40	35	30	25
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	10	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+16	+11	+6	+4	+2
4.	Поднимание (прогиб) и опускание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову (кол-во раз)	40	35	30	25	20
5.	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	140	120	100	90	80

юноши	
Тесты	Оценка



2. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- а) валеологией
- б) физической культурой
- в) спортом
- г) **системой физического воспитания**

3. К принципам системы физического воспитания относят:

- а) **принципы сознательности, активности, последовательности**
- б) принципы научности, прочности
- в) принципы оздоровительной направленности, связи с жизнедеятельностью, гармонического развития личности
- г) принципы постепенного наращивания нагрузки, связи ОФП с СФП, направленности на высокие спортивные достижения

4. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта
- б) методики занятий физическими упражнениями
- в) общие принципы системы физического воспитания
- г) **научно-обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, перечень конкретных норм и требований**

5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- а) **физические упражнения**
- б) оздоровительные силы природы
- в) гигиенические факторы
- г) тренажеры и тренажерные устройства

6. Дополнительными средствами физического воспитания являются:

- а) физические упражнения и силы природы
- б) **гигиенические факторы и силы природы**
- в) гигиенические факторы, силы природы и тренажеры
- г) физические упражнения на тренажерах

7. К методическим принципам обучения относят:

- а) **принципы сознательности, активности, повторности, последовательности, научности, прочности, индивидуализации, доступности, наглядности, системности**
- б) принципы воспитания личности
- в) принципы связи с жизнедеятельностью, оздоровительной направленности, всесторонне го гармоничного развития личности
- г) принципы связи ОФП и СФП, систематичности и постепенного наращивания нагрузки

8. Уровень развития физических качеств определяется:

- а) спортивными результатами
- б) **контрольными тестами**
- в) реакцией организма на нагрузку
- г) нормативами ЕВСК

9. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- б) **способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время**
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- г) способность человека проявлять большие мышечные усилия

10. Способности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени, называются:

- а) частотой движения
- б) **скоростными способностями**
- в) скоростно-силовыми способностями
- г) двигательной реакцией

11. Под координационными способностями понимают:

- а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий

- в) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. совершенно, решать двигательные задачи
- г) способности противостоять физическому утомлению
12. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
- а) функциональной устойчивостью                      б) биохимической экономизацией
- в) тренированностью                                      г) **выносливостью**
13. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
- а) **гибкостью**    б) растяжкой    в) стретчингом    г) эластичностью
14. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:
- а) **физические упражнения**                              б) силы природы
- в) гигиенические факторы                              г) силы природы и гигиенические факторы
15. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:
- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) гигиенические факторы
- г) **физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы**

## Вариант 2

1. Процесс изменения форм и функций организма в течение жизнедеятельности, называется:
- а) спортом    б) физическим воспитанием
- в) физической рекреацией                      г) **физическим развитием**
2. Целью системы физического воспитания в стране является:
- а) **формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой, способных к долголетнему творческому труду и защите Отечества**
- б) формирование системы знаний в области ФКиС
- в) формирование двигательных умений и навыков
- г) обогащение фонда двигательных действий
3. Принципы формирования физической культуры человека – это:
- а) исходные идеи, теоретические положения, регламентирующие все основные стороны педагогического процесса в сфере физической культуры
- б) **научно обоснованные задачи и средства физического воспитания**
- в) комплексы двигательных умений и навыков
- г) разрядные нормативы и требования по видам спорта
4. Физические упражнения – это:
- а) **двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков**
- б) двигательные действия, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- в) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания и подчиненные закономерностям физического воспитания
- г) двигательные действия, направленные на достижение продукта труда
5. В процессе физического воспитания оздоровительные силы природы: применяются в:
- а) применяются в сочетании с движениями
- б) применяются в виде специальных процедур
- в) **применяются в виде специальных процедур и в сочетании с движениями (занятия на воздухе, на солнце и в воде)**
- г) не применяются
6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов

физического воспитания возможностям занимающихся?

- а) принцип сознательности и активности  
б) **принцип доступности и индивидуализации**  
в) принцип научности  
г) принцип связи теории с практикой
- 7.. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:  
а) двигательным умением                      б) техническим мастерством  
в) двигательной одаренностью              г) **двигательным навыком**
8. . Физические качества – это:  
а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека  
б) **врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности**  
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности  
г) комплекс способностей, занимающихся физическими упражнениями, выраженных в конкретных результатах
9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:  
а) **простой двигательной реакцией**                      б) скоростью одиночного движения  
в) скоростными способностями                      г) быстротой движения
10. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:  
а) аэробной выносливостью                      б) анаэробной выносливостью  
в) аэробно-анаэробной выносливостью              г) **специальной выносливостью**
11. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:  
а) **активной гибкостью**                      б) специальной гибкостью  
в) подвижностью в суставах                      г) динамической гибкостью
12. Укажите основную форму занятий в вузе:  
а) факультативные занятия                      б) физические упражнения в режиме учебного дня  
в) **учебные занятия**                      г) занятия в группах ОФП и спортивных секциях

### Критерии оценки тестовых заданий

Если студент правильно ответил на 15-14 вопросов – 20 баллов

На 13-12 вопросов – 15 баллов

На 11-10 вопросов – 10 баллов

На 9-8 вопросов -5 баллов

На 7-6 вопросов- 0 баллов

### 5.6. Пример контрольных нормативов по общей физической подготовке

девушки						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		20	15	10	5	0
6.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	45	40	35	30	25
7.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	10	8
8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+16	+11	+6	+4	+2

9.	Поднимание (прогиб) и опускание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову (кол-во раз)	40	35	30	25	20
10.	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	140	120	100	90	80

<b>ЮНОШИ</b>						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0</b>
6.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	45	40	35	30	25
7.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	10	8
8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+16	+11	+6	+4	+2
9.	Поднимание (прогиб) и опускание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову (кол-во раз)	40	35	30	25	20
10.	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	140	120	100	90	80

**Прикладная физическая культура и спорт (виды спорта по выбору студента: Легкая атлетика, Плавание, Гимнастика, Спортивные игры)  
КЛЮЧИ**

**5.1. Пример контрольных нормативов по разделам программы**

**легкая атлетика**

Тесты	Оценка в баллах				
	20	15	10	5	0
<b>Юноши</b>					
Бег 60м	9,0	9,2	9,5	9,8	10,0
Бег 100 м	13,8	14,2	14,7	15,3	15,9
Прыжки в длину с места, см	230	220	215	210	200
Бег по пересеченной местности 3 км (мин.с)	17.10	18.00	18.40	19.30	21.10
Челночный бег 3x10 м (сек)	7,1	7,7	8,0	8,5	9,0
<b>Девушки</b>					
Бег 60м	9,3	9,5	9,8	10,0	10,2
Бег 100 м	16,3	16,5	17,0	17,5	18,0
Прыжки в длину с места, см	185	180	168	160	150
Бег по пересеченной местности 3 км (мин.с)	17.30	18.30	19.15	21.10	22.10
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	8,8	9,0	9,5	10,0

**5.2. Пример контрольных нормативов по разделам программы. Спортивные игры (волейбол)**

**Контрольные нормативы по волейболу**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)  
(Оценивается технически правильно выполненный элемент. Высота передачи 3 метра при минимальных перемещениях по площадке.)

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
0	15	15
5	12	12
10	10	10
15	8	8
20	6	6



2. Передачи мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 метров.

3. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку

Оценка	Юноши	Девушки
	количество раз	
0	30	30
5	24	24
10	20	20
15	16	16
20	12	12

### 5.3. Пример контрольных нормативов по разделам программы. Общая физическая подготовка

девушки						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		20	15	10	5	0
1.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	45	40	35	3 0	2 5
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	1 0	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+1 6	+1 1	+6	+ 4	+ 2
4.	Поднимание (прогиб) и опускание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову (кол-во раз)	40	35	30	2 5	2 0
5.	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	14 0	12 0	10 0	9 0	8 0

ЮНОШИ						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		20	15	10	5	0
1.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	45	40	35	3 0	2 5
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	1 0	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+1 6	+1 1	+6	+ 4	+ 2
4.	Поднимание (прогиб) и опускание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову (кол-во раз)	40	35	30	2 5	2 0
5.	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	14 0	12 0	10 0	9 0	8 0

### 5.4 Пример вопросов для собеседования

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой включает в себя: выбор специальной одежды и обуви для занятий легкой атлетикой, подготовка мест занятий, комплекс разминочных упражнений, соблюдение специальных правил безопасности в беге, прыжках, метании.
2. Легкая атлетика является одним из самых эффективных видов спорта для поддержания уровня физической подготовленности (развития физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, силы .
3. Техника бега: - на короткие дистанции; - длинные дистанции; - средние дистанции должна основываться на 3-х основных этапах: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Для каждой дистанции есть свои особенности каждого этапа.
4. Технику прыжка в длину с места можно разделить на 4 составляющие: подготовка, замах, фаза отталкивания, полета и приземления.
5. Технику прыжка в длину с разбега можно разделить на 4 составляющие: разбег, фаза отталкивания, полета и приземления.
6. Техника метания мяча включает в себе 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. При метании мяча с разбега добавляется еще одна фаза – разбег
7. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовке включает в себя: выбор специальной одежды и обуви для занятий ОФП, подготовка мест занятий, комплекс разминочных упражнений, соблюдение специальных правил безопасности при выполнении силовых упражнений.
8. Общая физическая подготовка как средство для поддержания уровня физической подготовленности является одним из приоритетных направлений в занятиях любым видом спорта, так как способствует развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
9. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), обеспечивая тем самым эффект действия; Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью; Выносливость — это способность минимизировать снижение качества основных компонентов целенаправленного физического процесса вопреки утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого может осуществляться мышечная деятельность определенного характера при допустимом снижении интенсивности; Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях; Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека (сила, ловкость, быстрота, выносливость). Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.
10. Основные принципы развития физических качеств: сознательности и активности, доступности, постепенности.
11. Основные средства развития физических качеств: физические упражнения различной направленности. Методы развития физических качеств: повторный, равномерный, интервальный, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы.
12. Основные формы проведения физкультурно-оздоровительных занятий: урочные формы .
13. Правила организации самостоятельных занятий по физической культуре: проведение разминки, соблюдение техники безопасности, учет индивидуальных особенностей своего организма.
14. Физическая подготовка - это целенаправленный процесс развитие физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения

применять их в повседневной жизни. Физическая подготовленность - это уровень развития физических качеств, который приобретает человек в процессе занятий физической подготовкой.

15. Средства развития силы: силовые упражнения с использованием собственного веса тела или дополнительных утяжелителей. Методы развития силы: повторный, интервальный, метод максимальных усилий, метод круговой тренировки.

16. Подвижные игры являются лучшим средством для поддержания уровня физической подготовленности, так как воздействуют не только на развитие физических качеств и способностей, но формируют двигательные навыки и умения, а главное с их помощью повышается эмоциональный фон на занятиях, что отодвигает момент усталости.

17. Подвижные игры для развития быстроты, гибкости, силы ловкости (координации): выносливости “Пятнашки”, “Вышибалы”, “Лапта”; “Хвост дракона” и др.

18. Подвижные игры для формирования профессионально важных двигательных умений: “Кто первый”, “Угадай и догони” и др..

19. Спортивные игры как средство для поддержания уровня физической подготовленности: волейбол, баскетбол, футбол.

20. Техника безопасности на занятиях волейболом.

21. Правила игры в волейбол.

22. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), обеспечивая тем самым эффект действия Физическое качество «быстрота».

23. Быстрота – это способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают три формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения и частоту движений.

24. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека (сила, ловкость, быстрота, выносливость). Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

25. Выносливость — это способность минимизировать снижение качества основных компонентов целенаправленного физического процесса вопреки утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого может осуществляться мышечная деятельность определенного характера при допустимом снижении интенсивности

26. Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

27. Простая двигательная реакция развивается в основном повторным методом (быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал: старт в спринте, изменение движения или остановка по сигналу, атакующее действие на обусловленный знак и т.д.)..

28. Для развития общей выносливости применяют: равномерный, переменный и интервальный методы. Выбор методов в значительной мере определяется уровнем подготовленности занимающихся. В этом плане с начинающими наиболее подходящим будет равномерный метод, как достаточно простой, доступный и щадящий..

29. Наиболее распространенными методами развития силы являются метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический (статический) метод и метод электрической

стимуляции мышц. В спорте большое значение имеет зависимость силы – скорость или скоростно-силовые качества (бег, прыжки, метание, штанга, бокс и т..

30. В процессе специального развития гибкости используются следующие методы: 1) метод повторного упражнения; 2) метод статического растягивания; 3) метод совмещения с силовыми упражнениями; 4) игровой и соревновательный методы.

#### **5.5. Пример тестовых заданий для промежуточной аттестации**

##### **Вариант 1**

1. б)
2. г)
3. а)
4. г)
5. а)
6. б)
7. а)
8. б)
9. б)
10. б)
11. в)
12. г)
13. а)
14. а)
15. г)

**Вариант 2**

1. г)
2. а)
3. б)
4. а)
5. в)
6. б)
7. г)
8. б)
9. а)
10. г)
11. а)
12. в)

**5.6. Пример контрольных нормативов по общей физической подготовке**

девушки						
№ п/п	Тесты	Оценка				
		20	15	10	5	0
1.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	45	40	35	3 0	2 5
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	1 0	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+1 6	+1 1	+6	+ 4	+ 2
4.	Поднимание (прогиб) и опускание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову (кол-во раз)	40	35	30	2 5	2 0
5.	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	14 0	12 0	10 0	9 0	8 0

юноши						
№ п/ п	Тесты	Оценка				
		20	15	10	5	0
1.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки к плечам (кол-во раз за 1 минуту)	45	40	35	30	25
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	14	12	10	8
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+16	+11	+6	+4	+2
4.	Поднимание (прогиб) и опускание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову (кол-во раз)	40	35	30	25	20
5.	Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	14 0	12 0	10 0	90	80

