

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.А.

16.04.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.25 Физическая культура и спорт**

**1. Код и наименование направления подготовки/специальности:**  
45.03.02 Лингвистика

**2. Профиль подготовки:**

Европейские языки и мировая литература

Теория и методика преподавания иностранных языков и культур. Немецкий язык

**3. Квалификация выпускника: бакалавр**

**4. Форма обучения: очная**

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта

**6. Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент

**7. Рекомендована:** НМС кафедры физического воспитания и спорта 16.04.2024 г., протокол №2511-02

**8. Учебный год:** 2024/2025

**Семестр(ы):** 1

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение знаниями теоретических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и в двигательной активности.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к блоку Б1 учебного плана и включена в его базовую часть

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

Код	Название компетенции	Код(ы)	Индикатор(ы)	Планируемые результаты обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
		УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	

## 12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час – 2/72.

Форма промежуточной аттестации зачет

## 13. Трудоемкость по видам учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость	
		По семестрам

		Всего	1 семестр		
Контактная работа		66	66		
в том числе:	лекции	8	8		
	практические	58	58		
	лабораторные				
	курсовая работа				
Самостоятельная работа		6	6		
Промежуточная аттестация		-	-		
Итого:		72	72		

### 13.1. Содержание дисциплины

п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *
<b>1. Лекции</b>			
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.	<a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a>
1.2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.	<a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a>
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	<a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a>
1.4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.	<a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a>
<b>2. Практические занятия</b>			
2.1	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального утомления, повышения эффективности учебного труда.	-

2.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	-
2.3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (элективных дисциплин).	-

### 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Виды занятий (количество часов)				
		Лекции	Практические	Лабораторные	Самост. работа	Всего
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	-	-	2	4
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	2	-	-	2	4
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	2	4
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	22	-		24
5.	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-	24	-	-	24
6.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	12	-	-	12
	Итого:	8	58	-	6	72

### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа с конспектами лекций, выполнение практических заданий по физическому самосовершенствованию и составлению комплексов тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

№ п/п	Источник
1	Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012 . – 287 с. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> >.
2	<a href="#">Шулятьев В.М.</a> Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012 . – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787</a> >.

б) дополнительная литература:

№ п/п	Источник
3	Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и

	[др]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >.
4	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a> >
5	Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a> >
6	Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >.
7	Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a> >
8	Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a> >
9	Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >.
10	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a> >
11	Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a> >
12	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a> >
13	Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> >
14	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> >.
15	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.
16	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.
17	Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >.
18	Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m19-98.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m19-98.pdf</a> >.
20	Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э. Беланов. — Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021 <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yq3Of2qq-UHqIw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yq3Of2qq-UHqIw&amp;e=1627025712</a>

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

№ п/п	Источник
1	Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >.
2	Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – ( <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http // www.lib.vsu.ru/</a> ).
3	Электронный курс «Физическая культура и спорт» в moodle <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a>

**16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы** (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых работ и др.)

№ п/п	Источник
1	Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . – 13 с.
2	Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . – 50 с. – Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.
3	Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Электрон. текстовые дан. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . – Свободный доступ из интранета ВГУ.<URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.

**17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):**

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» может проводиться в онлайн формате на основе электронной системы обучения moodle <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376>

**18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

*Типовое оборудование лекционных аудиторий, спортивных и тренажерных залов.*

программное обеспечение

WinPro 8 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,

OfficeSTD 2013 RUS OLP NL Acdmc,

WinSvrStd 2012 RUS OLP NL Acdmc 2Proc,

Неисключительные права на ПО Dr. Web Enterprise Security Suite Комплексная защита Dr. Web Desktop Security Suite

**19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций**

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	УК-7	УК -7.1 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности	УК-7	УК -7.1 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>
3.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	УК -7.1 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Компетенция	Индикатор(ы) достижения компетенции	Оценочные средства
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	УК-7	УК -7.1 УК -7.2 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>
5.	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7	УК -7.1 УК -7.2 УК -7.3	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
6.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	УК -7.1 УК -7.2	<i>Практикоориентированные задания/домашние задания Тестовые задания</i>
Промежуточная аттестация форма контроля - зачет				<i>Перечень вопросов Практическое задание</i>

## 20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: А) устный опрос по определению усвоения теоретического (лекционного) раздела дисциплины; Б) тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности.

А). Перечень вопросов к лекционному разделу.

Тема 1.1

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Основные средства физической культуры.
3. Роль физической культуры в формировании культуры личности.
4. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. В чем отличия защитных реакций организма от физических и умственных перегрузок?
7. В чем проявляется утомление при умственной работе?
8. Внешние признаки утомления при умственном труде.
9. Восстановление умственной работоспособности.
10. Взаимосвязь учебной и спортивной деятельности студентов.

Тема 1.2

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Что лежит в основе жизнедеятельности организма?
3. Строение позвоночника его отделы и функции.
4. Как изменяется подвижность суставов в зависимости от степени их активности и возраста?
5. Какие нагрузки испытывает позвоночник человека при выполнении различных физических упражнений? Почему после 25-летнего возраста могут возникать дегенеративные заболевания позвоночника?
6. Укажите правила, которые необходимо соблюдать при поднятии тяжестей, чтобы избежать перегрузки позвоночника.
7. Какая работа называется статической и почему она более утомительна, чем динамическая?
8. Обмен энергии. Состав пищи и суточных расход энергии.
9. Физическая тренировка и функции дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
11. формирование двигательного навыка.

Тема 1.3

1. Понятие «здоровье» человека, какие факторы его определяют.

2. Какое влияние оказывают условия и образ жизни на здоровье и продолжительность жизни?
3. Перечислите основные составляющие стандартов здорового образа жизни.
4. Соблюдение распорядка дня - важный фактор эффективности труда и поддержания здоровья.
5. Перечислите факторы, разрушающие здоровье. Почему курение вредно при тренировке в видах спорта на выносливость?
6. Как действует алкоголь на психическое и физическое состояние человека?
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
8. Двигательная активность – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитания и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий здорового образа жизни.

#### Тема 1.4

1. Методические принципы спортивной тренировки в обеспечении эффективности и безопасности учебно-тренировочных занятий.
2. Методы (способы) применения физических упражнений в зависимости от поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.
3. Формирование двигательного умения и навыка.
4. Воспитание физических качеств, средства и методы.
5. Особенности воспитания выносливости (общей и специальной).
6. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
7. Физическая подготовка общая и специальная, их взаимодействие.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
9. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### В). Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности

##### Девушки

№ п/п	ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ	ОЦЕНКА В ОЧКАХ				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	43	37	33	28	20
2.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+11	+8	+6	+3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	17	12	10	5	2
4.	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2.3	2.1	1.9	1.7	1.5
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	165	150	135
6.	Челночный бег 3x10 (с)	8,2	8,8	9,2	9,6	10,0
7.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.10	1.15	1.25	1.35	1.45

##### Юноши

1	Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)	15	12	10	7	3
		44	32	28	24	20
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	48	37	33	30	25
3.	12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)	2.6	2.4	2.2	2.0	1.8
4.	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+8	+6	+4	+2
5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	195	175
6.	Челночный бег 3x10 (с)	7,1	7,7	8,0	8,5	9,0
7.	Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)	150	130	100	80	50
8.	Плавание на 50 м (мин,с)	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30



## 20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: тестовые задания и собеседование по вопросам к зачету.

Программа оценивания учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### 1. Лекции

Посещение лекций в течение семестра: 1 лекция – 5 баллов

### 2. Практические занятия

Посещение практических занятий в течение семестра: 1 занятие – 2 балла.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности – от 1 до 25 баллов (по итогам семестра может быть засчитано успешное выполнение не более 5 нормативов).

### 3. Другие виды спортивно-массовой деятельности

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО VI ступени: Золотой знак – **20 баллов**; Серебряный знак – **15 баллов**; бронзовый знак – **10 баллов**.

### Примерная тематика рефератов и презентаций для обучающихся, имеющих инвалидность или освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профильного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

### Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, скандинавская ходьба, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликах и коньках).

2. Основные методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика специальной гимнастики для глаз.

4. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.

5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Методика самостоятельного составления и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

55 баллов и более	«зачтено»
менее 55 баллов	«не зачтено»

## 20.3 Фонд оценочных средств сформированности компетенций студентов, рекомендуемый для проведения диагностических работ

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

**Перечень заданий для оценки сформированности компетенции:**

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности, автоматическая проверка): 1 балл

<b>№</b>	<b>Задание</b>	<b>Ответ</b>
1.	Выберите правильный вариант ответа: Физическая культура в вузе является... 1. средством активного отдыха 2. обязательной учебной дисциплиной 3. средством отвлечения от дурных привычек и безделья 4. делом избранных	2
2.	Выберите правильный вариант ответа: Каким принципом создается необходимая предпосылка освоения движения? 1. системности 2. целостности 3. осознанности и активности 4. доступности	2
3.	Выберите правильный вариант ответа: Какая из частей физической культуры является самой объемной? 1. физическая реабилитация 2. физическое воспитание 3. спорт 4. физическая рекреация	2
4.	Выберите правильный вариант ответа: Что такое здоровье? 1. отсутствие заболеваний 2. состояние физического, психического, социального и душевного благополучия 3. хорошее самочувствие 4. хорошее настроение	2

	остояние нормальной работоспособности	
5.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тать чемпионом</li> <li>2. олучить материальное вознаграждение</li> <li>3. крепить здоровье и общее физическое развитие</li> <li>4. обить рекорд</li> </ol>	3
6.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. родление творческого долголетия</li> <li>2. нятие нервно-эмоционального напряжения</li> <li>3. оциальная и физическая адаптация в обществе</li> <li>4. остижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях</li> </ol>	4
7.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Физическая нагрузка увеличивает ... .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. родолжительность сна</li> <li>2. рочность суставов</li> <li>3. оличество суставов</li> <li>4. лину суставов</li> </ol>	1
8.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Целью ГТО является ... .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. крепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма</li> <li>2. ыполнение спортивных и массовых разрядов</li> <li>3. олучение максимального количества населения знаков отличия ГТО</li> <li>4. бучение разным видам спорта и видам физической активности</li> </ol>	1
9.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какие виды спортивных упражнений не входят в тесты ГТО?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ег</li> <li>2. гибание и разгибание рук в упоре на брусьях</li> <li>3.</li> </ol>	2

	<p>ег на лыжах</p> <p>4. лавание</p>	
10.	<p>Выберите правильный вариант ответа: От какого фактора больше всего зависит продолжительность жизни человека?</p> <p>1. экология</p> <p>2. наследственность</p> <p>3. образ жизни</p> <p>4. питание</p>	3
11.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Специальными средствами воспитания быстроты являются ...</p> <p>1. непрерывный длительный бег</p> <p>2. спринтерский бег, стартовые ускорения, скоростные спурты</p> <p>3. прыжки, многоскоки, скачки</p> <p>4. упражнения с гантелями, гирей, штангой</p>	2
12.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какая группа нижеперечисленных упражнений развивает общую выносливость?</p> <p>1. бег, прыжки, метания</p> <p>2. акробатические, гимнастические, прыжки на батуте, в воду</p> <p>3. лавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции</p> <p>4. спортивные игры, бокс, фехтование</p>	3
13.	<p>Выберите правильный вариант ответа: За какое время выполняется испытание (тест) по выбору «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»?</p> <p>1. 10 секунд</p> <p>2. 1 минута</p> <p>3. 2 минуты</p> <p>4. без учета времени</p>	2
14.	<p>Выберите правильный вариант ответа: В комплекс ГТО входят ... испытания.</p> <p>1. обязательные и необязательные</p> <p>2. обязательные и по выбору</p> <p>3.</p>	2

	<p>язательные и дополнительные</p> <p>4. только обязательные</p>	
15.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Что относится к скоростным способностям?</p> <p>1. время реакции, быстроту одиночного движения, частоту движений</p> <p>2. способность противостоять утомлению</p> <p>3. способность преодолевать мышечное сопротивление</p> <p>4. подвижность в суставах и позвоночнике</p>	1
16.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какова масса гири при выполнении норматива «рывок гири» при сдаче ВФСК ГТО VI ступени?</p> <p>1. 0 кг</p> <p>2. 6 кг</p> <p>3. 8 кг</p> <p>4. 0 кг</p>	2
17.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Кто может проходить тестирование ГТО?</p> <p>1.кольники</p> <p>2. студенты</p> <p>3. женщины и мужчины, достигшие совершеннолетия</p> <p>4. все вышеперечисленные</p>	4
18.	<p>Выберите правильный вариант ответа: На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?</p> <p>1. добровольности и обязательности медицинского контроля</p> <p>2. экономичности проведения соревнований</p> <p>3. равноправия женщин и мужчин</p> <p>4. осознанности и активности</p>	1
19.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какая возрастная группа охватывает шестую ступень?</p> <p>1. -8 лет</p> <p>2. -12 лет</p> <p>3.</p>	4

	<p>5-17 лет</p> <p>4.</p> <p>8-29 лет</p>	
20.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Кого не допустят до сдачи нормативов ВФСК ГТО?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. пенсионеров</li> <li>2. дошкольников</li> <li>3. лиц, не имеющих медицинского допуска</li> <li>4. лиц, не имеющих спортивного разряда</li> </ol>	3
21.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какой вид спорта в большей степени формируют координацию?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. спортивная гимнастика</li> <li>2. трекловый спорт</li> <li>3. тяжёлая атлетика</li> <li>4. шахматы</li> </ol>	1
22.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Кто имеет право принимать нормативы ВФСК ГТО?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. преподаватель физической культуры</li> <li>2. тренер или администрация спортивной школы</li> <li>3. лица, прошедшие специальное обучение</li> <li>4. все вышеперечисленные</li> </ol>	3
23.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Может ли иностранный гражданин принять участие в сдаче нормативов ГТО?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. нет</li> <li>2. могут все без исключения</li> <li>3. могут те иностранные граждане, которые предоставят временную прописку</li> </ol>	3
24.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Каким стилем необходимо сдавать норматив по плаванию в ВФСК ГТО?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. кроль</li> <li>2. брасс</li> <li>3. произвольный</li> <li>4. баттерфляй</li> </ol>	3

	становливает судейская коллегия при сдаче норматива	
25.	<p>Выберите правильный вариант ответа: При какой ошибке во время выполнения норматива метание снаряда на дальность попытка будет засчитана?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. метание произведено до линии разметки за 2-3 метра</li> <li>2. снаряд не попал в сектор</li> <li>3. попытка выполнена без команды спортивного судьи</li> <li>4. истекло время, выделенное на попытку</li> </ol>	1
26.	<p>Выберите правильный вариант ответа: В течение какого времени достаточна фиксация при выполнении норматива «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. фиксация не нужна</li> <li>2. секунда</li> <li>3. секунды</li> <li>4. секунды</li> </ol>	3
27.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какие вещества выполняют функцию основного строительного материала для клеток человеческого организма?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. белки</li> <li>2. жиры</li> <li>3. углеводы</li> <li>4. витамины</li> </ol>	1
28.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какие вещества являются наиболее подходящим источником для быстрого получения энергии клетками человеческого организма?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. белки</li> <li>2. жиры</li> <li>3. углеводы</li> <li>4. витамины</li> </ol>	3
29.	<p>Выберите правильный вариант ответа: По какой формуле можно рассчитать индивидуальную максимальную физическую нагрузку?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <math>100 - \text{возраст}</math></li> <li>2. <math>220 - \text{возраст}</math></li> </ol>	3

	<p>00 - возраст</p> <p>3.</p> <p>20 - возраст</p> <p>4.</p> <p>00 - возраст</p>	
30.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Упражнение «Подъем туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 минуту) выполняется следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. уки сомкнуты в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Осуществляется подъем туловища без подпрыгивания таза во время выполнения упражнения</li> <li>2. уки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется рывком</li> <li>3. уки в замке за головой на затылке, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, локти во время подъема туловища касаются бедра и разводятся в стороны при опускании туловища в нижнее положение</li> <li>4. уки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется, пока угол между ногами и туловищем не будет равняться 90 градусам</li> </ol>	3
31.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Интенсивность физической нагрузки можно задать ... .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. коростью движения</li> <li>2. линой дистанции</li> <li>3. оличеством повторений</li> <li>4. ремя выполнения упражнений</li> </ol>	4
32.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. оммуникативная</li> <li>2. оспитательная</li> <li>3. рагматическая</li> <li>4. бразовательная</li> </ol>	3
33.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Воспитание физической культуры личности – это ... .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ривитие чувства превосходства над другими людьми</li> <li>2. оспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом</li> <li>3. оздействие на физические способности человека, на его</li> </ol>	3



	<p>чувства, сознание, психику и интеллект</p> <p>4. одействие на интеллект</p>	
34.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. принцип научности</li> <li>2. принцип доступности и индивидуализации</li> <li>3. принцип непрерывности, систематичности</li> </ol>	3
35.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какие документы необходимо иметь для прохождения тестирования комплекса ГТО?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. аявку на соревнования</li> <li>2. едицинский полис</li> <li>3. НИЛС</li> <li>4. едицинскую справку и документ, удостоверяющий личность</li> </ol>	4
36.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Каковы действия судей, если участник переходит на шаг при выполнении нормативов «бег на 2000 м» и «бег на 3000 м» в ВФСК ГТО?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. частник снимается с дистанции</li> <li>2. удья делают устное замечание</li> <li>3. удейский корпус не применяет санкций</li> <li>4. редлагают пересдать данную дисциплину на следующий день</li> </ol>	1
37.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически и отличается надежностью исполнения, называется ... .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ехническим мастерством</li> <li>2. вигательной одаренностью</li> <li>3. вигательным умением</li> <li>4. вигательным навыком</li> </ol>	4
38.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. силить ток крови в кровяном русле</li> <li>2.</li> </ol>	4

	<p>пособствовать лучшему обмену веществ</p> <p>3. скорить приведение организма в рабочее состояние</p> <p>4. пособствовать развитию абсолютной силы путем применения упражнении статического характера</p>	
39.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Спортивная тренировка приводит к ... .</p> <p>1. величению полостей сердца и сердечной мышцы</p> <p>2. зменению положения сердца</p> <p>3. мещению сердца влево</p> <p>4. меньшению сердца</p>	1
40.	<p>Выберите правильный вариант ответа: Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если занятия проводились в малоподвижной позе?</p> <p>1. пражнения статического характера</p> <p>2. пражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p> <p>3. пражнения на скоростную выносливость</p> <p>4. пражнения с тяжестями предельной величины</p>	2

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности, ручная проверка): 2 балла

№	Задание	Ответ
41.	<p>Укажите допустимую максимальную величину частоты ударов сердечных сокращений у тренированных людей (ударов в минуту). (целое число цифрами)</p>	60
42.	<p>Как переводится на русский язык Олимпийский девиз «<i>Citius, altius, fortius!</i>»?</p>	<p>Быстрее! Выше! Сильнее!</p>
43.	<p>Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:  Физическая рекреация – это использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях ... развития и укрепления ... .</p>	<p>физического, здоровья</p>

44.	Какие органы власти присваивают золотой знак отличия комплекса ГТО?	федеральные
45.	Укажите пропущенное слово в правильном падеже: Гиподинамия – это состояние, когда организм испытывает ... двигательной активности.	дефицит / недостаток
46.	К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?	К специальной
47.	Укажите пропущенное словосочетание в правильном падеже: За выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО гражданам России вручают ...	Знак отличия
48.	Какая дистанция (в метрах) на выносливость для женщин в обязательных испытаниях (тестах) есть в VI ступени ВФСК ГТО?  (укажите целое число цифрами)	2000
49.	Укажите пропущенное слово в правильном падеже: Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет ... усилий (напряжений).	мышечных
50.	Какое физическое качество является основой здоровья?	выносливость
51.	Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:  Гибкость как физическое качество – это ... выполнять движения с ... амплитудой.	способность, большой
52.	Какое максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3000 м при сдаче ГТО?  (укажите целое число цифрами)	20
53.	Какое количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?  (укажите целое число цифрами)	9
54.	Какое количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?  (укажите целое число цифрами)	бронзовый знак отличия
55.	Сколько уровней, соответствующих знакам отличия, предусматривает ВФСК ГТО?  (укажите целое число цифрами)	3

56.	Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места?  (укажите целое число цифрами)	1
57.	Укажите пропущенное слово в правильном падеже:  В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано: выполнять нормы испытаний комплекса ГТО должны ... .	добровольно
58.	Какова гигиеническая норма сна (в часах)?  (укажите целое число цифрами)	8
59.	Какой город стал столицей XXII Олимпийских зимних игр 2014 года?	Сочи
60.	На каком континенте еще ни разу не проводились Олимпийские игры?	Африка

### Критерии и шкалы оценивания заданий ФОС:

Для оценивания выполнения заданий используется балльная шкала:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

- 1 балл – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ (полностью или частично неверный).

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

- 2 балла – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ (полностью или частично неверный).

3) открытые задания (мини-кейсы, средний уровень сложности):

- 5 баллов – задание выполнено верно (получен правильный ответ, обоснован (аргументирован) ход выполнения (при необходимости));
- 2 балла – выполнение задания содержит незначительные ошибки, но приведен правильный ход рассуждений, или получен верный ответ, но отсутствует обоснование хода его выполнения (если оно было необходимым), или задание выполнено не полностью, но получены промежуточные (частичные) результаты, отражающие правильность хода выполнения задания, или, в случае если задание состоит из нескольких подзаданий, верно выполнено 50% таких подзаданий;
- 0 баллов – задание не выполнено или выполнено неверно (получен неправильный ответ, ход выполнения ошибочен или содержит грубые ошибки).