

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Ю. Н. Петелина  
«1» июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой физической культуры  
 Н. В. Ермолина  
«3» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Физическая культура и спорт**

|                                           |                                                                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Составитель:                              | Жафярова И.В. ст. преподаватель кафедры<br>физической культуры |
| Направление подготовки /<br>специальность | 45.03.02 Лингвистика                                           |
| Направленность (профиль) ОПОП             | <b>Перевод и переводоведение «китайский<br/>язык»</b>          |
| Квалификация (степень)                    | бакалавр                                                       |
| Форма обучения                            | очная                                                          |
| Год приема                                | 2021                                                           |
| Курс                                      | 1                                                              |

Астрахань – 2021 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1. Целью освоения дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП**

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к *базовой* части дисциплин.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт», студенты используют необходимые знания, умения, навыки, сформированные базовыми знаниями школьного курса.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен приобрести:

Знания:

- истории развития физической культуры и спорта;
- научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта;
- цели и задач дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»;
- основных компонентов здорового образа жизни;
- влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способов контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;
- правил соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Умения:

- определять оптимальные и доступные средства физической культуры и спорта в здоровьесбережении;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.

Навыки:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке).
- владеть опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2.3. Последующая учебная дисциплина (модуль), для которой необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем) – «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) универсальных (УК): УК – 7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Таблица 1.**  
**Декомпозиция результатов обучения**

| Код компетенции                                                                                                                                                                | Планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                             | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| УК – 7<br>способен<br>поддерживать<br>должный уровень<br>физической<br>подготовленности<br>для обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности. | <i>ИУК 7.1.1</i><br>- научно-<br>практические<br>основы<br>физической<br>культуры, спорта и<br>здорового образа<br>жизни<br>- роль физической<br>культуры, спорта и<br>здорового образа<br>жизни в развитии<br>человека и его<br>готовности к<br>профессиональной<br>деятельности | <i>ИУК 7.2.1</i><br>- использовать средства<br>и методы физического<br>воспитания для<br>профессионально-<br>личностного развития,<br>физического<br>самосовершенствования,<br>формирования<br>здорового образа для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности<br>- творчески<br>использовать<br>физкультурно-<br>спортивную<br>деятельность для<br>достижения жизненных | <i>ИУК 7.3.1</i><br>- системой средств и<br>методов физического<br>воспитания,<br>обеспечивающих<br>сохранение и<br>укрепление здоровья;<br>- методами<br>самостоятельного<br>выбора вида спорта<br>или системы<br>физических<br>упражнений, здоровье<br>сберегающими<br>технологиями для<br>обеспечения<br>полноценной<br>социальной и<br>профессиональной<br>деятельности |

|  |  |                          |  |
|--|--|--------------------------|--|
|  |  | и профессиональных целей |  |
|--|--|--------------------------|--|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» программы бакалавриата в очной форме обучения составляет: 2 зачетные единицы, 72 часа (72 ПЗ), самостоятельная работа не предусмотрена.

**Формой итогового контроля** в – 1 семестре является зачет.

**Распределение студентов по учебным отделениям.**

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, подготовительное, специальное и лечебное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» не допускаются.

**В основную группу** зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

**В специальную медицинскую группу** зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

**В медицинскую группу – ЛФК** зачисляются студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий временно или на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья. Формирование физической культуры и спорта студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья временно или на длительный срок, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю), складывается из расширенного курса теоретической подготовки.

**Таблица 2.**

**Структура и содержание дисциплины (модуля)**

| №<br>п/<br>п     | Наименование радела (темы)                                                                  | Семестр | Неделя семестра | Контактная работа<br>(в часах) |    |     | Самостоятельная<br>работа | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости (по<br>неделям<br>семестра)<br>Форма<br>промежуточной<br>аттестации (по<br>семестрам) |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|--------------------------------|----|-----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                             |         |                 | Л                              | ПЗ | МПЗ |                           |                                                                                                                                  |
| 1 курс 1 семестр |                                                                                             |         |                 |                                |    |     |                           |                                                                                                                                  |
| 1                | Тема 1 Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1       | 1               |                                | 2  |     |                           | контроль посещаемости, собеседование                                                                                             |
| 2                | Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни   | 1       | 1               |                                | 2  |     |                           | контроль посещаемости, собеседование                                                                                             |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |      |  |    |  |  |                                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|--|----|--|--|-------------------------------------------|
| 3 | <b>Тема 3</b> Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость)                                                                                                                                                                     | 1         | 2    |  | 4  |  |  | контроль посещаемости, собеседование      |
| 4 | <b>Тема 4</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.                                                                                                                                                                          |           | 2    |  | 4  |  |  | контроль посещаемости, собеседование      |
| 5 | <b>Легкая атлетика.</b> Основы техники безопасности. Обучение и овладение двигательными навыками и умениями. Техника видов л/а. СБУ, ПУ. Контрольные тесты                                                                                                        | 1         | 3-8  |  | 16 |  |  | контроль посещаемости, двигательные тесты |
| 6 | <b>Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Основы техники безопасности. Разнообразные комплексы ОРУ для развития физических качеств. Средства и методы ОФП. Контрольные тесты.                                                                          | 1         | 3-17 |  | 14 |  |  | контроль посещаемости, двигательные тесты |
| 7 | <b>Плавание</b> Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде Начальное обучение плаванию. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Контрольные тесты. | 1         | 4-17 |  | 14 |  |  | контроль посещаемости, двигательные тесты |
| 8 | <b>Спортивные игры.</b> Основы техники безопасности. Обучение элементам техники, тактики спортивных игр. Учебные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Контрольные тесты                                                                         | 1         | 9-18 |  | 16 |  |  | контроль посещаемости, двигательные тесты |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |           |      |  | 72 |  |  |                                           |
|   | <b>ИТОГО за 1 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>72</b> |      |  |    |  |  | <b>ЗАЧЕТ</b>                              |

Условные обозначения: Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, МПЗ – методико-практические занятия; СР – самостоятельная работа по отдельным темам.

Таблица 3.

**Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них компетенций**

| Разделы, темы<br>дисциплины (модуля) | Кол<br>-во<br>час<br>ов | Компетенции |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |                                    |
|--------------------------------------|-------------------------|-------------|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------|
|                                      |                         | УК – 7      |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  | общее<br>количество<br>компетенций |
|                                      |                         |             |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |                                    |
| Тема 1                               | 2                       |             |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1                                  |
| Тема 2                               | 2                       |             |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1                                  |
| Тема 3                               | 4                       |             |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1                                  |
| Тема 4                               | 4                       |             |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1                                  |
| Легкая атлетика                      | 16                      |             |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1                                  |
| Гимнастика. ОФП                      | 14                      |             |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1                                  |
| Спортивные игры                      | 16                      |             |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1                                  |
| Плавание                             | 14                      |             |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | 1                                  |
| Итого:                               | 72                      |             |  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |                                    |

**Краткое содержание учебной дисциплины (модуля)**

**1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания. Ценности физической культуры.

**2. Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни.**

Социальные функции физической культуры и спорта. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

**3. Физические качества человека (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость).**

Физические качества человека основные понятия, средства и методы их развития. Развитие двигательных физических качеств. Подвижные игры, эстафеты, круговая тренировка на развитие физических качеств.

**4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

**5. Легкая атлетика.**

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с

упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Специальные и подготовительные упражнения: беговые, прыжковые упражнения, со скакалкой, подвижные и спортивные игры, повторный бег сериями на различные короткие дистанции, переменный бег, равномерный бег 10-12 минут, кроссовый бег.

#### **6. Гимнастика. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы ОРУ, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. ОФП включает занятия по общефизической подготовке. Специальную подготовку. Увеличение максимальной мышечной силы. Повышение уровня силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Методы контроля за физическим развитием и функциональным состоянием, дозировка физических упражнений. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### **7. Плавание.**

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине). Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде. Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног. Подвижные игры в воде. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше).

#### **8. Спортивные игры.**

Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение элементам техники спортивных игр. Правила проведения разминки в спортивных играх: общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения. Основы теории и тактики игры. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Основные правила игры.

### **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

5.1. Указания по организации и проведению лекционных и практических (семинарских) занятий с перечнем учебно-методического обеспечения.

**Практические занятия** по дисциплине (модулю) физическая культура и спорт составляют важную часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни. Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя. Содержание практических занятий фиксируется в РПД в разделе 4 настоящей программы. Изучение курса завершается зачетом.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

*В ходе освоения дисциплины самостоятельная работа студентов по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» не предусмотрена.*

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно.

*Письменные работы (рефераты) в рамках данной дисциплины (модуля) выполняют студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья.*

**Требования к подготовке, содержанию и оформлению реферата:**

В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных. Реферативная работа призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт». Оформить работу в соответствии с требованиями к структуре реферата, правильно сформировать цель и задачи, содержание должно соответствовать выбранной теме, наличие в работе схем, таблиц, наличие выводов в соответствии с поставленными задачами, защита реферата обязательно с презентацией. Реферат и презентация сдается на проверку преподавателю за неделю до контрольной даты, после проверки и обозначения недостатков работа возвращается на доработку. Защита реферата проводится в устной форме, в точно указанную дату, которую определяет кафедра физической культуры.

**Требования к подготовке, содержанию и оформлению презентации:**

Презентация — это визуальное сопровождение текстового доклада, содержащее наглядную информацию. Презентация состоит из слайдов. Лучше всего придерживаться одного правила: один слайд – одна мысль. План содержания презентации: титульный лист, содержание, заголовок раздела, выводы. Чтобы она воспринималась лучше, нужно руководствоваться следующими рекомендациями: использование кратких предложений и слов, которые доступны для понимания; используйте яркие заголовки, которые привлекают внимание и отражают суть содержимого; для хорошей читаемости текста используйте шрифты крупного размера без засечек; все слайды должны быть выдержаны в единой стилистике; для цветового оформления лучше выбирать холодные тона; среднее количество слайдов – от 15 до 20.

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 6.1. Образовательные технологии

| Название образовательной технологии    | Краткое описание применяемой технологии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Традиционные<br>(практические занятия) | Практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов. |
| Игровые технологии                     | Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.                                                                                                                                                                                           |
| Здоровьесберегающие технологии.        | Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и вне учебной работы используются:

- возможности Интернета в учебном процессе - использование виртуальной обучающей среды (или системы управления обучением *LMS Moodle*);
- электронные учебники и различные сайты (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя;

## 6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

*Перечень лицензионного учебного программного обеспечения*

| Наименование программного обеспечения        | Назначение                                     |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Adobe Reader                                 | Программа для просмотра электронных документов |
| Платформа дистанционного обучения LMS Moodle | Виртуальная обучающая среда                    |
| Mozilla FireFox                              | Браузер                                        |
| Google Chrome                                | Браузер                                        |
| Microsoft Windows 7 Professional             | Операционная система                           |
| Kaspersky Endpoint Security                  | Средство антивирусной защиты                   |

*Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем*

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем».  
<https://library.asu.edu.ru>

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «*Физическая культура и спорт*» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 4**

**Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции (компетенций) | Наименование оценочного средства                  |
|-------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1     | Тема 1                                     | УК - 7                                       | собеседование                                     |
| 2     | Тема 2                                     | УК - 7                                       | собеседование                                     |
| 3     | Тема 3                                     | УК - 7                                       | собеседование                                     |
| 4     | Тема 4                                     | УК - 7                                       | собеседование                                     |
| 5     | Легкая атлетика                            | УК - 7                                       | двигательные тесты по физической подготовленности |
| 6     | Гимнастика. ОФП                            | УК - 7                                       | двигательные тесты по физической подготовленности |
| 7     | Спортивные игры                            | УК - 7                                       | двигательные тесты по физической подготовленности |
| 8     | Плавание                                   | УК - 7                                       | двигательные тесты по физической подготовленности |

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

**Таблица 5**

**Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

|                            |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»             | демонстрирует глубокие знания теоретического материала, умение грамотно, последовательно, излагать материал, аргументировано формулирует выводы, приводит примеры |
| 4<br>«хорошо»              | демонстрирует полное, но недостаточно глубокое знание теоретического материала, способность приводить примеры, при ответе допускает незначительные ошибки         |
| 3<br>«удовлетворительно»   | демонстрирует поверхностные знания теоретического материала, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется привести пример                          |
| 2<br>«неудовлетворительно» | демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, неправильно отвечает на вопросы преподавателя, не может привести пример                     |

**Таблица 6**

**Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>«отлично»           | демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, полное выполнение контрольных нормативов (двигательные тесты по физической подготовленности), правильная техника выполнения упражнений, высокий уровень спортивных умений и навыков                                                      |
| 4<br>«хорошо»            | демонстрирует способность применять знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены в значительной степени, техника выполнения упражнений в основном правильная, есть незначительные ошибки, хороший уровень спортивных умений и навыков |
| 3<br>«удовлетворительно» | демонстрирует неполное знание теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) выполнены частично, техника выполнения упражнений                                                                                                                           |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | частично правильная, есть ошибки, удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков                                                                                                                                                                                                |
| 2<br>«неудовлетворительно» | демонстрирует пробелы в знании теоретического материала на практических занятиях, контрольные нормативы (двигательные тесты по физической подготовленности) не выполнены, техника выполнения не правильная с грубыми ошибками, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков |

7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

### **1. Вопросы к собеседованию**

**Тема 1. «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

#### ***вопросы к собеседованию***

1. Дайте определение основным понятиям: «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическое совершенствование», «спорт».
2. Дайте четкое определение «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».
3. Что такое «физическое образование»?
4. Сформулируйте цель физического воспитания. Перечислите задачи физического воспитания.
5. Назовите основные средства физического воспитания. Ценности физической культуры.
6. Изменением, каких трех групп показателей характеризуется физическое развитие.
7. Перечислите современные конкретные показатели физически совершенного человека.

**Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры и основы здорового образа жизни».**

#### ***вопросы к собеседованию***

1. Назовите социальные функции физической культуры и спорта.
2. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой.
3. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
4. Что такое здоровье? Факторы, определяющие здоровье.
5. Дайте определение здорового образа жизни. Перечислите факторы определяющие ЗОЖ.
6. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека.
7. Назовите уровни двигательной активности. Характеристика двигательных режимов.

**Тема 3. «Физические качества человека».**

#### ***вопросы к собеседованию***

1. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
2. Сила. Средства и методы развития.
3. Быстрота. Средства и методы развития.
4. Гибкость. Средства и методы развития.
5. Ловкость. Средства и методы развития.
6. Выносливость. Средства и методы развития.

**Тема 4 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

#### ***вопросы к собеседованию***

1. Дайте определение понятия «спорт», назовите цель и задачи.
2. Что такое массовый спорт, спорт высших достижений
3. Назовите современные западные системы физических упражнений
4. Назовите современные восточные системы физических упражнений.

5. История развития Олимпийских игр.

6. Символика и ритуалы Олимпийских игр современности.

**Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, студент понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично или не освоено полностью, в ответе имеются существенные недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

## **2. Реферат**

*Темы - по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт», (рефераты) в рамках данной дисциплины (модуля) выполняют студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья.*

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно – сосудистой системы.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. Лечебная физическая культура при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей.
7. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов зрения.
8. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов мочевого выделения.
9. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
10. Лечебная физическая культура при заболеваниях суставов.
11. Лечебная физическая культура при гепатите.
12. Лечебная физическая культура при сахарном диабете.
13. Лечебная физическая культура при ожирении.
14. Лечебная физическая культура при сколиозе.
15. Лечебная физическая культура при ДЦП.

**Критерии оценки:**

- наличие плана
- посещение консультаций по правилам защиты реферата
- структура реферата
- оформление реферата
- правильно поставленные задачи
- соответствие содержания реферата заявленной теме
- наличие в работе графиков, схем, таблиц, рисунков
- умение работать с первоисточниками
- наличие выводов в соответствии с поставленными задачами
- защита реферата с презентацией

- оценка «зачтено» выставляется студенту при наличии всех перечисленных критериев, студент отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разъяснять их в логической последовательности;

- оценка «не зачтено» выставляется, если студент не смог защитить реферат в соответствии с перечисленными критериями, в ответе имеются существенные

недостатки, в рассуждениях допускаются ошибки, студент не умеет логически обосновать свои мысли.

### 3. Двигательные тесты – тестирование физической подготовленности.

**Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов основной группы.**

#### **Мужчины**

| <b>Контрольные двигательные тесты</b>                                                                                                                                                    | <b>Оценка в баллах</b> |             |             |             |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|----------|
|                                                                                                                                                                                          | <b>5</b>               | <b>4</b>    | <b>3</b>    | <b>2</b>    | <b>1</b> |
| Бег 100 м                                                                                                                                                                                | 12.7 - 13.2            | 13.3 - 13.7 | 13.8 - 14.7 | 14.8 - 15.7 | 15.8     |
| Кросс 1000 м                                                                                                                                                                             | 3.40 - 3.45            | 3.46 - 3.50 | 3.51 - 4.00 | 4.01 - 4.10 | 4.11     |
| Челночный бег 3*10 м                                                                                                                                                                     | 6.9 – 7.0              | 7.1 - 7.4   | 7.5 - 7.8   | 7.9 - 8.1   | 8.2      |
| Прыжок в длину с места                                                                                                                                                                   | 260 - 255              | 254 - 250   | 249 - 240   | 239 - 231   | 230      |
| Сгибание / разгибание рук в упоре лежа                                                                                                                                                   | 40                     | 38          | 36          | 34          | 30       |
| Поднимание туловища (за минуту)<br>И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.                                                                                            | 50                     | 48          | 46          | 44          | 42       |
| Приседания (за минуту)<br>И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.                                                                                                      | 50                     | 48          | 46          | 44          | 40       |
| Наклон вперед из положения стоя.<br>И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см,<br>2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек. | +13                    | +12         | +10         | +8          | +6       |
| Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 попыток                                                                                                                                        | 10                     | 8           | 6           | 4           | 2        |
| Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                                                                   | 0.50                   | 1.00        | 1.05        | 1.10        | 1.15     |

#### **Женщины**

| <b>Контрольные двигательные тесты</b>  | <b>Оценка в баллах</b> |             |             |             |          |
|----------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|----------|
|                                        | <b>5</b>               | <b>4</b>    | <b>3</b>    | <b>2</b>    | <b>1</b> |
| Бег 100 м                              | 15.6 -16.1             | 16.2-16.6   | 16.7-17.6   | 17.7-18.6   | 18.7     |
| Кросс 1000 м                           | 5.0 -5.10              | 5.11 - 5.20 | 5.21 - 5.40 | 5.41 - 5.59 | 6.0      |
| Челночный бег 3*10 м                   | 7.9 -8.0               | 8.1 -8.5    | 8.6 -9.0    | 9.1 -9.3    | 9.4      |
| Прыжок в длину с места                 | 195 -190               | 189 -180    | 179 -170    | 169 -160    | 159      |
| Сгибание / разгибание рук в упоре лежа | 20                     | 19          | 18          | 17          | 16       |

|                                                                                                                                                                                                |             |             |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Поднимание туловища (за минуту)<br>И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.                                                                                                  | <b>40</b>   | <b>38</b>   | <b>36</b>   | <b>34</b>   | <b>32</b>   |
| Приседания (за минуту)<br>И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.                                                                                                            | <b>27</b>   | <b>26</b>   | <b>25</b>   | <b>24</b>   | <b>23</b>   |
| Наклон вперед из положения стоя.<br>И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек. | <b>+16</b>  | <b>+14</b>  | <b>+12</b>  | <b>+10</b>  | <b>+8</b>   |
| Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 попыток                                                                                                                                              | <b>10</b>   | <b>8</b>    | <b>6</b>    | <b>4</b>    | <b>2</b>    |
| Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                                                                         | <b>0.55</b> | <b>1.05</b> | <b>1.15</b> | <b>1.18</b> | <b>1.28</b> |

**Двигательные тесты определения физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.**

**Мужчины**

| <b>Контрольные двигательные тесты</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Оценка в баллах</b> |                  |                  |                  |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|
|                                                                                                                                                                                                                                    | <b>5</b>               | <b>4</b>         | <b>3</b>         | <b>2</b>         | <b>1</b>    |
| Бег 100 м<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                                      | <b>13.7- 14.2</b>      | <b>14.3-14.7</b> | <b>14.8-15.2</b> | <b>15.3-16.0</b> | <b>16.1</b> |
| Кросс 1000 м<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                                   | <b>4.40-4.45</b>       | <b>4.46-4.50</b> | <b>4.51-5.10</b> | <b>5.11-5.30</b> | <b>5.31</b> |
| Челночный бег 3*10 м<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                           | <b>7.4-7.6</b>         | <b>7.7-8.1</b>   | <b>8.2-8.5</b>   | <b>8.6-8.8</b>   | <b>8.9</b>  |
| Прыжок в длину с места<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                         | <b>235-232</b>         | <b>231-230</b>   | <b>229-220</b>   | <b>219-211</b>   | <b>210</b>  |
| Сгибание / разгибание рук в упоре лежа<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                         | <b>30</b>              | <b>28</b>        | <b>26</b>        | <b>24</b>        | <b>20</b>   |
| Поднимание туловища (за минуту)<br>И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                  | <b>40</b>              | <b>38</b>        | <b>36</b>        | <b>34</b>        | <b>30</b>   |
| Приседания (за минуту)<br>И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу.<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                            | <b>28</b>              | <b>26</b>        | <b>24</b>        | <b>22</b>        | <b>20</b>   |
| Наклон вперед из положения стоя.<br>И.П. - стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.<br><b>если нет противопоказаний</b> | <b>+10</b>             | <b>+8</b>        | <b>+7</b>        | <b>+6</b>        | <b>+4</b>   |
| Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 8 попыток                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>               | <b>6</b>         | <b>5</b>         | <b>4</b>         | <b>2</b>    |

|                                                            |                          |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|--|--|
| <b>если нет противопоказаний</b>                           |                          |  |  |  |  |
| Плавание 50 м (мин, с)<br><b>если нет противопоказаний</b> | <b>Без учета времени</b> |  |  |  |  |

### Женщины

| Контрольные двигательные тесты                                                                                                                                                                                               | Оценка в баллах          |             |             |             |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|------|
|                                                                                                                                                                                                                              | 5                        | 4           | 3           | 2           | 1    |
| Бег 100 м<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                                | 17.0 - 17.5              | 17.6 - 18.0 | 18.1 - 18.5 | 18.6 - 19.0 | 19.1 |
| Кросс 1000 м<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                             | 5.50 - 6.10              | 6.11 - 6.25 | 6.26 - 6.40 | 6.41 - 7.0  | 7.01 |
| Челночный бег 3*10 м<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                     | 8.5 - 8.7                | 8.8 - 9.2   | 9.3 - 9.6   | 9.7 - 10.0  | 10.1 |
| Прыжок в длину с места<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                   | 180 - 175                | 174 - 170   | 169 - 160   | 159 - 150   | 149  |
| Сгибание / разгибание рук в упоре лежа<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                   | 16                       | 14          | 12          | 11          | 10   |
| Поднимание туловища (за минуту)<br>И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                            | 30                       | 28          | 26          | 24          | 20   |
| Приседания (за минуту)<br>И.П. - руки за головой, ноги врозь, пятки прижаты к полу<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                       | 25                       | 24          | 23          | 22          | 20   |
| Наклон вперед из положения стоя.<br>И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см,<br>2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.<br><b>если нет противопоказаний</b> | +14                      | +12         | +10         | +8          | +6   |
| Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 5 попыток<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                         | 5                        | 4           | 3           | 2           | 1    |
| Плавание 50 м (мин, с)<br><b>если нет противопоказаний</b>                                                                                                                                                                   | <b>Без учета времени</b> |             |             |             |      |

### Критерии оценки:

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если он регулярно посещает практические занятия, необходимые практические умения с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения соответствует требованиям, зачетные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно, высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не посещает практические занятия без уважительной причины, необходимые практические умения не сформированы, все или большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены, либо

содержат грубые ошибки, и качество их выполнения не соответствует требованиям, зачетные нормативы не выполнены, неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

**Двигательные тесты Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» ГТО  
V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет) \***

| №<br>п/п                       | Испытания (тесты)                                                                 | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                   | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                    | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|                                |                                                                                   |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)                                                                   | 4.9                                                                               | 4.7                                                                               | 4.4                                                                                | 5.7                                                                                 | 5.5                                                                                 | 5.0                                                                                 |
|                                | или бег на 60 м (с)                                                               | 8.8                                                                               | 8.5                                                                               | 8.0                                                                                | 10.5                                                                                | 10.1                                                                                | 9.3                                                                                 |
|                                | или бег на 100 м (с)                                                              | 14.6                                                                              | 14.3                                                                              | 13.4                                                                               | 17.6                                                                                | 17.3                                                                                | 16.0                                                                                |
| 2.                             | Бег на 2000 м (мин, с)                                                            | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                  | 12.00                                                                               | 11.20                                                                               | 9.50                                                                                |
|                                | или бег на 3000 м (мин, с)                                                        | 15.00                                                                             | 14.30                                                                             | 12.40                                                                              | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |
| 3.                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                      | 9                                                                                 | 11                                                                                | 14                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)         | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                  | 11                                                                                  | 13                                                                                  | 19                                                                                  |
|                                | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                             | 15                                                                                | 18                                                                                | 33                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)               | 27                                                                                | 31                                                                                | 42                                                                                 | 9                                                                                   | 11                                                                                  | 16                                                                                  |
| 4.                             | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6                                                                                | +8                                                                                | +13                                                                                | +7                                                                                  | +9                                                                                  | +16                                                                                 |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 5.                             | Челночный бег 3x10 (с)                                                            | 7.9                                                                               | 7.6                                                                               | 6.9                                                                                | 8.9                                                                                 | 8.7                                                                                 | 7.9                                                                                 |
| 6.                             | Прыжок в длину с разбега (см)                                                     | 375                                                                               | 385                                                                               | 440                                                                                | 285                                                                                 | 300                                                                                 | 345                                                                                 |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                              | 195                                                                               | 210                                                                               | 230                                                                                | 160                                                                                 | 170                                                                                 | 185                                                                                 |
| 7.                             | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)        | 36                                                                                | 40                                                                                | 50                                                                                 | 33                                                                                  | 36                                                                                  | 44                                                                                  |
| 8.                             | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                       | 27                                                                                | 29                                                                                | 35                                                                                 | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |
|                                | весом 500 г (м)                                                                   | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                  | 13                                                                                  | 16                                                                                  | 20                                                                                  |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |         |         |         |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 9.                                                                                                                                                                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**                                                                                                               | -       | -       | -       | 20.00   | 19.00   | 17.00   |
|                                                                                                                                                                             | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**                                                                                                               | 27.30   | 26.10   | 24.00   | -       | -       | -       |
|                                                                                                                                                                             | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                                                                                    | -       | -       | -       | 19.00   | 18.00   | 16.30   |
|                                                                                                                                                                             | или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                                                                                    | 26.30   | 25.30   | 23.30   | -       | -       | -       |
| 10.                                                                                                                                                                         | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                     | 1.15    | 1.05    | 0.50    | 1.28    | 1.18    | 1.02    |
| 11.                                                                                                                                                                         | Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15      | 20      | 25      | 15      | 20      | 25      |
|                                                                                                                                                                             | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»                                                           | 18      | 25      | 30      | 18      | 25      | 30      |
| 12.                                                                                                                                                                         | Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                  | 15 – 20 | 21 – 25 | 26 – 30 | 15 – 20 | 21 – 25 | 26 – 30 |
| 13.                                                                                                                                                                         | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)                                                                  | 10      |         |         |         |         |         |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                                                                           |                                                                                                                                               | 13      | 13      | 13      | 13      | 13      | 13      |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |                                                                                                                                               | 7       | 8       | 9       | 7       | 8       | 9       |

## **VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет) \***

### **Мужчины**

| №<br>п/п                       | Испытания (тесты) | Нормативы                                                                           |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                   | от 18 до 24 лет                                                                     |                                                                                     |                                                                                      | от 25 до 29 лет                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                                |                   |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)   | 4.8                                                                                 | 4.6                                                                                 | 4.3                                                                                  | 5.4                                                                                   | 5.0                                                                                   | 4.6                                                                                   |

|                                    |                                                                                                                                               |         |         |         |         |         |         |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                    | или бег на 60 м (с)                                                                                                                           | 9.0     | 8.6     | 7.9     | 9.5     | 9.1     | 8.2     |
|                                    | или бег на 100 м (с)                                                                                                                          | 14.4    | 14.1    | 13.1    | 15.1    | 14.8    | 13.8    |
| 2.                                 | Бег на 3000 м (мин, с)                                                                                                                        | 14.30   | 13.40   | 12.00   | 15.00   | 14.40   | 12.50   |
| 3.                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                                                                  | 10      | 12      | 15      | 7       | 9       | 13      |
|                                    | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                                                                                         | 21      | 25      | 43      | 19      | 23      | 40      |
|                                    | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                                                           | 28      | 32      | 44      | 22      | 25      | 39      |
| 4.                                 | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)                                                             | +6      | +8      | +13     | +5      | +7      | +12     |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |                                                                                                                                               |         |         |         |         |         |         |
| 5.                                 | Челночный бег 3x10 (с)                                                                                                                        | 8.0     | 7.7     | 7.1     | 8.2     | 7.9     | 7.4     |
| 6.                                 | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                                                 | 370     | 380     | 430     | -       | -       | -       |
|                                    | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                                          | 210     | 225     | 240     | 205     | 220     | 235     |
| 7.                                 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                                                                                   | 33      | 35      | 37      | 33      | 35      | 37      |
| 8.                                 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)                                                                    | 33      | 37      | 48      | 30      | 35      | 45      |
|                                    | Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**                                                                                                               | 27.00   | 25.30   | 22.00   | 27.30   | 26.30   | 22.30   |
|                                    | или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                                                                                    | 26.00   | 25.00   | 22.00   | 26.30   | 26.00   | 22.30   |
| 10.                                | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                     | 1.10    | 1.00    | 0.50    | 1.15    | 1.05    | 0.55    |
| 11.                                | Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15      | 20      | 25      | 15      | 20      | 25      |
|                                    | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»                                                           | 18      | 25      | 30      | 18      | 25      | 30      |
| 12.                                | Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                  | 15 – 20 | 21 – 25 | 26 – 30 | 15 – 20 | 21 – 25 | 26 – 30 |
| 13.                                | Туристский поход с проверкой туристских                                                                                                       | 15      |         |         |         |         |         |

|                                                                                                                                                                             |                                      |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|                                                                                                                                                                             | навыков (протяженность не менее, км) |    |    |    |    |    |    |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                                                                           |                                      | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |                                      | 7  | 8  | 9  | 7  | 8  | 9  |

**VI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет) \***

**Женщины**

| №<br>п/п                       | Испытания (тесты)                                                                 | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                                                                                   | от 18 до 24 лет                                                                   |                                                                                   |                                                                                    | от 25 до 29 лет                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                                |                                                                                   |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 1.                             | Бег на 30 м (с)                                                                   | 5.9                                                                               | 5.7                                                                               | 5.1                                                                                | 6.4                                                                                 | 6.1                                                                                 | 5.4                                                                                 |
|                                | или бег на 60 м (с)                                                               | 10.9                                                                              | 10.5                                                                              | 9.6                                                                                | 11.2                                                                                | 10.7                                                                                | 9.9                                                                                 |
|                                | или бег на 100 м (с)                                                              | 17.8                                                                              | 17.4                                                                              | 16.4                                                                               | 18.8                                                                                | 18.2                                                                                | 17.0                                                                                |
| 2.                             | Бег на 2000 м (мин, с)                                                            | 13.10                                                                             | 12.30                                                                             | 10.50                                                                              | 14.00                                                                               | 13.10                                                                               | 11.35                                                                               |
| 3.                             | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)             | 10                                                                                | 12                                                                                | 18                                                                                 | 9                                                                                   | 11                                                                                  | 17                                                                                  |
|                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)               | 10                                                                                | 12                                                                                | 17                                                                                 | 9                                                                                   | 11                                                                                  | 17                                                                                  |
| 4.                             | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +8                                                                                | +11                                                                               | +16                                                                                | +7                                                                                  | +9                                                                                  | +14                                                                                 |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 5.                             | Челночный бег 3x10 (с)                                                            | 9.0                                                                               | 8.8                                                                               | 8.2                                                                                | 9.3                                                                                 | 9.0                                                                                 | 8.7                                                                                 |
| 6.                             | Прыжок в длину с разбега (см)                                                     | 270                                                                               | 290                                                                               | 320                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                              | 170                                                                               | 180                                                                               | 195                                                                                | 165                                                                                 | 175                                                                                 | 190                                                                                 |
| 7.                             | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин.)        | 32                                                                                | 35                                                                                | 43                                                                                 | 24                                                                                  | 29                                                                                  | 37                                                                                  |
| 8.                             | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)                                       | 14                                                                                | 17                                                                                | 21                                                                                 | 13                                                                                  | 15                                                                                  | 18                                                                                  |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |         |         |         |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 9.                                                                                                                                                                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**                                                                                                               | 21.00   | 19.40   | 18.10   | 22.30   | 20.45   | 18.30   |
|                                                                                                                                                                             | или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)                                                                                    | 19.15   | 18.30   | 17.30   | 22.00   | 20.15   | 18.00   |
| 10.                                                                                                                                                                         | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                     | 1.25    | 1.15    | 1.00    | 1.25    | 1.15    | 1.00    |
| 11.                                                                                                                                                                         | Стрельба из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15      | 20      | 25      | 15      | 20      | 25      |
|                                                                                                                                                                             | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»                                                           | 18      | 25      | 30      | 18      | 25      | 30      |
| 12.                                                                                                                                                                         | Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                  | 15 – 20 | 21 – 25 | 26 – 30 | 15 – 20 | 21 – 25 | 26 – 30 |
| 13.                                                                                                                                                                         | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)                                                                  | 15      |         |         |         |         |         |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                                                                           |                                                                                                                                               | 13      | 13      | 13      | 13      | 13      | 13      |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |                                                                                                                                               | 7       | 8       | 9       | 7       | 8       | 9       |

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Основным инструментом оценки результатов освоения дисциплины (модуля), текущей и промежуточной аттестаций является балльно-рейтинговая система. Успешность изучения дисциплины (модуля) и активность студента оценивается суммой набранных баллов, которые в совокупности определяют рейтинг студента. Составной частью текущего контроля является контроль посещаемости учебных занятий. К сдаче контрольных нормативов не допускаются студенты, имеющие половину и более пропусков от общего объема практических занятий. Максимальное количество баллов, которое студент может получить за семестр – 100 баллов (90 баллов на текущие формы контроля и до 10 баллов отводится на бонусы), которые накапливаются студентом в течение всего семестра. Для стимулирования плановости работы студента в семестре в раскладку баллов вводится система начисления бонусов и штрафов.

| №<br>п/п                                                                                                     | Контролируемые мероприятия                                                       | Количество мероприятий/<br>баллы | Максимальное количество баллов | Примечание                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Для студентов основной и специально-медицинской группы                                                       |                                                                                  |                                  |                                |                                                                                               |
| 1                                                                                                            | Посещаемость, активная работа на практических занятиях                           | 1 балл за занятие                | 36                             | в течении семестра посещаемость является обязательной и должна составлять не менее <b>70%</b> |
| 3                                                                                                            | Сдача контрольных двигательных тестов по физической подготовленности             | 5 баллов за тест                 | 50                             | по расписанию                                                                                 |
| 4                                                                                                            | Дополнительные контрольные тесты по физической подготовленности (один по выбору) | 4 балла за тест                  | 4                              | по расписанию                                                                                 |
| Для студентов, освобожденных от практических занятий                                                         |                                                                                  |                                  |                                |                                                                                               |
| 5                                                                                                            | Тестирование знаний по изучаемым темам в данном семестре                         | 25 баллов за одну тему           | 50                             | по расписанию                                                                                 |
| 6                                                                                                            | Оформление и защита реферата по теме с презентацией                              |                                  | 40                             | по расписанию                                                                                 |
| Начисление бонусов                                                                                           |                                                                                  |                                  |                                |                                                                                               |
| Показатель                                                                                                   |                                                                                  |                                  | Баллы                          |                                                                                               |
| Дополнительные баллы:                                                                                        |                                                                                  |                                  |                                |                                                                                               |
| а) плавательный бассейн АГУ                                                                                  |                                                                                  |                                  | +5                             |                                                                                               |
| б) тренажерный зал АГУ                                                                                       |                                                                                  |                                  | +5                             |                                                                                               |
| в) спортивные и оздоровительные секции АГУ                                                                   |                                                                                  |                                  | +5                             |                                                                                               |
| Участие в соревновательной деятельности университета:                                                        |                                                                                  |                                  |                                |                                                                                               |
| - первенство университета                                                                                    |                                                                                  |                                  | +5                             |                                                                                               |
| - первенство города                                                                                          |                                                                                  |                                  | +10                            |                                                                                               |
| Участие в научно – практических конференциях по дисциплине (модулю) «физическая культура и спорт» с докладом |                                                                                  |                                  | +10                            |                                                                                               |
| Система штрафов                                                                                              |                                                                                  |                                  |                                |                                                                                               |
| Показатель                                                                                                   |                                                                                  |                                  | Баллы                          |                                                                                               |

|                                                                               |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Опоздание (два и более)                                                       | - 0,5 |
| Нарушение учебной дисциплины                                                  | - 1   |
| Нарушение правил техники безопасности в спортзале, на стадионе, спортплощадке | - 1   |

Преподаватель, реализующий дисциплину (модуль), в зависимости от уровня подготовленности, обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### а) Основная литература:

1. Теоретические и методические основы физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / Федорова, Т.А., Рыбникова, О.Л., Жмыхова, А.Ю., Жафярова, И.В. Издательский дом «Астраханский университет» - 2020 г.

<https://biblio.asu.edu.ru/reader/book/2020092311452382800002065154>

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. / Т.А. Федорова, О.Л. Рыбникова, В.В. Шульгин, И.О. Грунин. - Астрахань: Сорокин Роман Васильевич, 2018. - 240 с. + <https://biblio.asu.edu.ru>. - ISBN 978-5-91910-697-5: 386-00: 386-00.

3. Захарова Л.В., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html>

4. Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. Физическая культура. «Издательский дом Астраханский университет» - 2012г. учебное пособие – CD-Rom (60с). [Электронный ресурс]

5. Физическая культура студента: рек. М-вом образования РФ в качестве учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича. -М.: Гардарики, 2003. -448с.-ISBN5-8297-0010-7:67-76:67-76.

### б) Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю.И., Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-21762-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>(ЭБС «Консультант студента»).

2. Гимнастика: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учебник для вузов «Физическая культура» / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2005. - 448с.-(Высш. проф. образования). -ISBN5-7695-2390-5:142-12:142-12.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: доп. УМО по спец. пед. образования в качестве учебник для студентов вузов ... по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3-е изд.; стер. - М.: Академия, 2006. - 520 с.: рис., табл. - (Высш.проф. образование). -ISBN5-7695-3206-8:210-45:210-45.

4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - 2-е изд.; стереотип. - М.: Академия, 2005. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 139-04:139-04.

### в) Перечень ресурсов, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля).

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем». <https://library.asu.edu.ru>
2. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал –

БиблиоТех».<https://biblio.asu.edu.ru>

3. Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований.  
[www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения дисциплины (модуля):

- игровой спортивный зал;
- спортивные площадки с мягким покрытием;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- плавательный бассейн;
- тир;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д.;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).