МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

_____ М.В. Бондаренко

«24 » февраля 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
теории, методики и практики физической культуры и спорта

_____ В.И. Гончаров

«24» февраля 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
для всех профилей подготовки
Форма подготовки очная

курс 2 ,3 семестр 3, 6
лекции не предусмотрены
практические занятия 68 часов
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки 68 часов (час.)
в том числе с использованием МАО не предусмотрены
самостоятельная работа 4 часа
в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрена
зачет 3, 6 семестр
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.02.2015 г. № 91.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории методики и практики физической культуры и спорта, протокол № 6 от «24» февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. наук В.И. Гончаров

Составитель: канд. пед. наук, доцент С.А. Гаранин

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 201___ г. № _____

Заведующий кафедрой _____ _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 201 г. № _____
Заведующий кафедрой _____ _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана для студентов 2 и 3 курсов, обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), для всех профилей подготовки в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части. На ее изучение отводится 2 зачетные единицы, 72 часа. Аудиторная нагрузка составляет 68 часов (практические занятия - 68 часов). Дисциплина реализуется на 2 курсе в 3 семестре (34 часа практических занятий, 2 часа СРС) и на третьем курсе в 6 семестре (34 часа практических занятия, 2 часа СРС). Изучение дисциплины заканчивается зачетами в 3 и 6 семестрах.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» логически и содержательно связана с такими курсами, как «Биомеханика», «Естественнонаучные основы физической культуры», «Анатомия человека», «Физиология», «Психология», «Теория и методика физической культуры», «Физиология человека», «Теория и методика обучения базовым видам спорта». В содержание занятий входят:

- материалы по легкой атлетике (разновидности бега, прыжков, метаний);
- материалы по гимнастике (общеразвивающие, акробатические, прикладные упражнения),

Занятия проходят в спортивном зале или на стадионе и направлены на развитие физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков. В рамках занятий студенты ориентированы на укрепление здоровья, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей профессиональной деятельности.

Целью дисциплины «Физическая культура» является физическое воспитание студентов, формирование физической культуры их личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- определенный опыт организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК – 8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки
	Умеет	использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Владеет	Методами и средствами и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Учебным планом подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование теоретическая часть курса «Физическая культура» не предусмотрена.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (68 часа)

3 семестр

Легкая атлетика (34 часа):

Занятие 1 Легкая атлетика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей, с использованием активного метода обучения – проблемное обучение (4 часа)

Занятие 2 Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения бегуна на короткие дистанции (10 часа)

Занятие 3 Бег на средние дистанции. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование (10 часов).

Занятие 4 Бег на длинные дистанции. Техника бега. Тренировка выносливости (10 часов).

6 семестр

Гимнастика (34 часа)

Занятие 5 Гимнастика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей (4 часа)

Занятие 6 Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Техника выполнения общеразвивающих упражнений для мышц рук, порядок построения комплекса ОРУ, ОРУ без предмета (10 часов).

Занятие 7 Прикладные упражнения. Техника выполнения различных видов ходьбы, бега, преодоления препятствий (10 часов).

Занятие 8 Акробатические упражнения. Техника выполнения перекатов, кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках (10 часов)

III. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)
1	Легкая атлетика	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1-6
			Умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 1-6 (ПР – 1)
			Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 1-6 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
2	Гимнастика	ОК - 8	Знает	Контрольные испытания	Вопрос к зачету № 10-16
			Умеет	Контрольные испытания	Письменные задание к зачету № 1 - 4
			Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 7 (оценка по правилам судейства в гимнастике); практические задания 1,2

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97462

2. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении

философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А.А. Передельский. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 416 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97467

3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 234 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97531

4. Занковец, В.Э. Энциклопедия тестирований: энциклопедия / В.Э. Занковец. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 456 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97508

Дополнительная литература

1. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 88 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97428

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 616 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97491

3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97453

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне ГТО: Документы и методические материалы : сборник / составители Н. В. Паршикова [и др.] ; под общей редакцией В.Л. Мутко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 208 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97449

5. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Свиридов. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 592 с. Режим доступа:

https://e.lanbook.com/book/97504

6. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: брошюра. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 108 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97527

7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — 2-е изд., с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/104018

8. Михайлова, Т.В. Дневник спортсмена / Т.В. Михайлова, В.П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 78 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97538

9. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 128 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97537

10. Столяров, В. И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник / В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. — Москва: Советский спорт, 2015. — 464 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69838

11. Штейнбах, В.Л. Краткая олимпийская энциклопедия: энциклопедия / В.Л. Штейнбах. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 512 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97478

12. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 408 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/97534

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ЭБС

Научная библиотека ДВФУ: https://www.dvfu.ru/library/

Электронно-библиотечная система Издательства "Лань" (https://e.lanbook.com/);

Электронная библиотека "Консультант студента" http://www.studentlibrary.ru/);

Электронно-библиотечная система Znanium.com (https://new.znanium.com/);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (http://www.iprbookshop.ru/);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru" (https://www.book.ru/),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (https://urait.ru/);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://www.elibrary.ru/)

Базы данных и информационные справочные системы

Официальные сайты органов государственной власти. Образовательные порталы

Русскоязычные базы данных и ЭБС

Зарубежные базы данных

Наукометрические, реферативные и библиографические БД

Патентные и нормативно-технические БД

Правовые базы данных

Крупнейшие российские и зарубежные библиотеки

Электронные ресурсы в свободном доступе

Перечень информационных технологий

и программного обеспечения

- Интегрированная платформа электронного обучения Blackboard ДВФУ. Сублицензионное соглашение Blackboard № 2906/1 от 29.06.2012.
- Microsoft Teams - рабочее пространство на основе чата в Office 365
- Google Класс - бесплатный набор инструментов для работы с электронной почтой, документами и хранилищем

- Сервис для групповой коммуникации Google Meet
- Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ: текстовые редакторы, электронные таблицы, программы подготовки презентаций, системы управления базами данных, органайзеры, графические пакеты и т.п.;
- глобальная компьютерная сеть Интернет, позволяющая получать доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов и т.д.);
- автоматизированные поисковые системы;
- образовательные электронные издания.

Программное обеспечение

- - Лицензия ПО Microsoft: подписка Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.
- - Договор на предоставление услуг Интернет: Абонентский договор № 243087 от 1.01.2018 оказания услуг связи
- - Браузер Google Chrome – свободное ПО;
- - Браузер Mozilia Firefox – свободное ПО.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» рассчитана на то, что студенты осваивают основной материал в процессе практических занятий. Однако лучшему усвоению программного материала способствуют и самостоятельные занятия студентов.

Для развития физических кондиций (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) желательно выполнение утренней гигиенической гимнастики, гимнастики в режиме учебного дня. Необходимой частью деятельности студентов для готовности поддерживать уровень физической

подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность, является выполнение рекомендаций к двигательному режиму, обозначенных во Всероссийском комплексе ГТО (2015). Кроссовая подготовка (желательно в экологически чистой местности – в парках, на берегу удаленных от города водоемов и т.п.). Желательно заниматься в одной из многочисленных спортивных секций которые предоставляются как в ВУЗе, так и в многочисленных муниципальных и общественных физкультурно – спортивных организациях.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Физическая культура и спорт	Спортивный зал: Щит баскетбольный – 2 шт., кольцо баскетбольное – 2 шт., мостик гимнастический – 1 шт., тренажер – 1 шт., штанга – 1 шт., медбол – 14 шт., обруч – 30 шт., сетка волейбольная – 1 шт., гантели – 2 шт., гиря 16 кг – 1 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч гимнастический – 1 шт., мяч волейбольный – 10 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт., эспандер резиновый – 2 шт., ракетка бадминтонная – 4 шт., мяч для большого тенниса – 10 шт., скакалка – 20 шт., маты гимнастические – 10 шт.	692508, г. Уссурийск, ул. Тимирязева, 33, спортивный зал

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
для всех профилей подготовки
Форма подготовки очная

Уссурийск
2016

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1 – 8 недели	Выполнения комплекса утренней гимнастики	10 – 15 минут ежедневно	Демонстрация комплекса утренней гимнастики
2	9-16 недели	Кроссовый бег (1 – 2 км.)	15 - 20 минут ежедневно	Преодоление дистанции 1 – 2 км, с учетом времени соответствующем нормам ГТО

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Для самостоятельной работы студенту необходимо разработать индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений и сдать на проверку преподавателю. Упражнения лучше выполнять в утреннее время после пробуждения от сна.

Кроссовый бег лучше выполнять в экологически чистом месте (например в парке «Зеленый остров или парке ДОРА)

В качестве силовых упражнений можно использовать отжимание в упоре лежа – девушкам при этом руки можно ставить на возвышение (например на скамейку), можно также выполнять приседания.

Методические указания к выполнению упражнений, рекомендованных для самостоятельной работы студентов

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: студент должен продемонстрировать свое умение выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.

Критерием оценки самостоятельной работы студентов является умение их выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (8 – 10 упражнений утренней зарядки), а также выполнение норм ГТО для своей возрастной группы по бегу на длинные дистанции

Приложение 2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
для всех профилей подготовки
Форма подготовки очная

Уссурийск
2016

Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Код и формулировка компетенции	**Этапы формирования компетенции**	
ОК – 8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки
	Умеет	использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
	Владеет	Методами и средствами и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)
1	Легкая атлетика	ОК - 8	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1-6
			Умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 1-6 (ПР – 1)
			Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 1-6 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
2	Гимнастика	ОК - 8	Знает	Контрольные испытания	Вопрос к зачету № 10-16
			Умеет	Контрольные испытания	Письменные задание к зачету № 1 - 4
			Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету 7 (оценка по правилам судейства в гимнастике); практические задания 1,2

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели
ОК – 8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Знает	Средства и методы физического воспитания и физической подготовки	Особенности техники преодоления коротких, средних и длинных дистанций, правила составления комплексов ОРУ	Способность объяснить детали техники преодоления коротких, длинных и средних дистанций, последовательность упражнений в комплексе ОРУ
	Умеет	использовать методы физического воспитания и физической подготовки для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	Преодоление коротких, длинных и средних дистанций с правильной техникой, составление комплекса ОРУ	Способность преодолевать короткие, средние и длинные дистанции с правильной техникой
	Владеет	Методами и средствами и использует их для поддержания хорошего уровня физической подготовленности	Преодоление коротких, средних и длинных дистанций на уровне норм ГТО, демонстрация	Способность преодолевать короткие, средние и длинные дистанции не ниже норматива –

			комплекса ОРУ	бронзовый значок ГТО

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Виды испытаний (тесты) и нормы (соответствуют IV ступени ГТО)

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

2. Знания и умения – знать рекомендации к недельному двигательному режиму, обозначенными в комплексе ГТО для соответствующего возраста и применять эти рекомендации в жизнедеятельности.

Вопросы к зачету

1. Объяснить технику низкого старта
2. Объяснить технику высокого старта

3. Объяснить технику бега при преодолении короткой дистанции (30, 60, 100 м.)

4. Объяснить технику бега по повороту при преодолении средней дистанции (500 м.)

5. Объяснить технику бега при преодолении длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.)

6. Объяснить технику финиширования при преодолении коротких дистанция.

7. Объяснить основные требования к учащимся в рамках соответствующей их возрасту ступени ГТО

8. Рассказать о рекомендациях к двигательному режиму для своего возраста и пола. соответствующим нормам ГТО.

9. Объяснить правила составления комплексов утренней гимнастики

10. Объяснить технику акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону)

Письменные задания к зачету

Подготовить комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Для мышц рук (до 8 упражнений)
2. Для мышц ног (до 8 упражнений)
3. Для мышц туловища (до 8 упражнений)
4. Для всего тела (до 8 упражнений)

Практические задания для зачета

1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики

2. Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся

Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.

Тесты к зачету

1. Бег 100 м.
2. Бег 500 м.
3. Бег 2000 м. (девушки)
4. Бег 3000 м. (юноши)
5. Кросс 3000 м. (девушки)
6. Кросс 5000 м. (юноши)
7. Выполнение комплекса акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, колесо)

Критерии оценки устного ответа по дисциплине

100-86 (отлично) баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 (хорошо) - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 (удовлетворительно) - балл - оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы;

знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов (неудовлетворительно) - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценки выполнения комплекса утренней гимнастики

Оценка «отлично» - выставляется, если студент продемонстрировал все упражнения комплекса с хорошей техникой и при этом правильно назвал выполняемое упражнение, демонстрируя хорошее знание формы, структуры и содержания выполняемых упражнений.

Оценка «хорошо» - выставляется, если студент продемонстрировал хорошее знание формы, структуры и содержания выполняемых упражнений. Демонстрирует хорошую технику выполнения и хорошее знание терминологии, допустив, однако одну - две ошибки в демонстрации упражнения или в его терминологическом описании.

Оценка «удовлетворительно» - выставляется, если студент продемонстрировал хорошее знание формы, содержания и структуры

проведенных упражнений, знание терминологии и техники выполнения допустив при этом 3 – 4 ошибки в выполнении упражнений.

Оценка «не удовлетворительно» - выставляется, если проведенный комплекс представляет собой полностью переписанной из какого-либо источника материал. Студент не может раскрыть содержание и структуру проведенных упражнений.

Критерии оценки на зачете

1. Зачтено – высокий уровень (в соответствии с отличной оценкой) – выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, способному самостоятельно критически оценивать основные концепции данной дисциплины, в ответе которого теория увязывается с практикой, правильно дает определение основных понятий данной дисциплины, исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы. Имеет отличные результаты в тестировании двигательной подготовленности, в составлении и проведении комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

2. Зачтено – средний уровень – выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающему его, но допускающему небольшие неточности в ответе на вопросы, он правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач и отвечает на большую часть дополнительных вопросов. При этом имеет хорошие результаты в тестировании двигательной подготовленности, в составлении и проведении комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

3. Зачтено – низкий уровень – выставляется студенту, владеющему основным материалом, но испытывающему некоторые затруднения и допускающему неточности в его изложении, недостаточно правильно формулирующему основные понятия данной дисциплины, допускающему существенные ошибки при ответах на дополнительные вопросы. Имеет

средний уровень двигательной подготовленности, составления и проведения комплексов ОРУ и утренней гимнастики.

4. Студенту выставляется **«не зачтено»** если он не владеет основным материалом, допускает существенные ошибки, неверно отвечает на большую часть дополнительных вопросов, с большими затруднениями выполняет практические задания. Имеет низкий уровень двигательной подготовленности.

Оценочные средства для текущей аттестации

№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос				
1	УО -1	Собеседование	Средство контроля организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с обучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	1. Объяснить технику низкого старта 2. Объяснить технику высокого старта 3.Объяснить технику бега по повороту при пробегании средней дистанции (500 м.) 4. Объяснить технику бега по повороту при пробегании длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.) 5. Объяснить правила составления комплексов утреннее гимнастики 5. Рассказать о рекомендациях к двигательному режиму для своего возраста и пола. соответствующим нормам ГТО.
Письменные работы				
№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде

	ПР-1	Письменная работа	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	1. Комплекс упражнений утренней гимнастики – для мышц рук (до 8 упражнений) - для мышц ног (до 8 упражнений) - для мышц туловища (до 8 упражнений) - для всего тела (до 8 упражнений)
Практические задания				
	ПР-1	Контрольные испытания	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики 2. Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.
	ПР-2	Тесты	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	1. Бег 100 м. 2. Бег 2000 м. (девушки) 3. Бег 3000 м. (юноши) 4. Кросс 3000 м. (девушки) 5. Кросс 5000 м. (юноши)