



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

ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП


Коротких Н.Н.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
« 25 » июля 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий (ая) кафедрой методики преподавания
циклических видов спорта


Пальченко А.П.
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)
« 25 » июля 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки - 40.03.01 Юриспруденция
Форма подготовка заочная

Курс 2, 3, 4 семестр 4, 6, 8
лекции не предусмотрены
практические занятия не предусмотрены
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. 0/ 0 час. /пр. 0/ 0 час. /лаб. не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки 0/ 0 час.
в том числе с использованием МАО 0/ 0 час.
самостоятельная работа 316 час.
в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрен
контрольные работы не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрена
зачет 4, 6, 8 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 01.11.2016 г. № 1511 по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата).

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры методики преподавания циклических видов спорта, протокол № 14 от « 25 » июля 2017 г.

Заведующая кафедрой методики преподавания циклических видов спорта Пальченко А.П.
Составитель (ли): к.п.н. Сафонова Г.В.

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

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

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

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

ABSTRACT

Master's degree in 40.03.01 Jurisprudence

Study profile/ Specialization/ Master's Program None

Course title: Elective courses in physical culture and sports

Basic part of Block,

Instructor: Dyakonova T.M.

At the beginning of the course a student should be able to:

- the ability to use the main forms and types of physical activity for the organization of a healthy lifestyle, active recreation and leisure;
- the possession of general methods of strengthening and maintaining health, maintaining health, preventing disease prevention.

Learning outcomes:

OK-8 - the ability to use the methods and means of physical culture to ensure full social and professional activities.

Course description: The purpose of mastering the discipline "Elective courses in physical culture and sports" is the formation of physical culture of the individual and the ability of the directed use of various means of physical culture, sports for the preservation and promotion of health, psychophysical training and self-preparation for future professional activities.

The objectives of the discipline "Elective courses in physical culture and sports" are:

1. The formation of knowledge and skills in the implementation of the basic types of motor activity (athletics, sports (volleyball)), aesthetic and spiritual development of students.
2. The development of physical abilities by means of basic types of motor activity to promote health and maintain physical and mental performance.
3. Education of socially significant qualities and the formation of needs for a healthy lifestyle for effective professional self-realization.

Main course literature:

1. Fizicheskaya kul'tura : metodiki prakticheskogo obucheniya : uchebnik / I. S. Barchukov. Moskva : KnoRus, 2014. 297 s.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736423&theme=FEFU>

2. Fizicheskaya kul'tura. Osnovy zdorovogo obraza zhizni : uchebnoye posobiye dlya vuzov / YU. P. Kobayakov. Rostov-na-Donu : Feniks, 2014. 253 s.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

3. Professional'no-ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura studenta : uchebnoye posobiye dlya vuzov / A. A. Bishayeva. Moskva : KnoRus, 2013. 299 s.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

4. Fizicheskaya kul'tura : uchebnik dlya vuzov / A. B. Muller, N. S. Dyadichkina, YU. A. Bogashchenko [i dr.]. Moskva : Yurayt, 2013. 424 s.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:693568&theme=FEFU>

5. Sakharova Ye.V. Fizicheskaya kul'tura [Elektronnyy resurs]: uchebnoye posobiye/ Sakharova Ye.V., Derina R.A., Kharitonova O.I.— Elektron. tekstovyye dannyye.— Volgograd, Saratov: Volgogradskiy institut biznesa, Vuzovskoye obrazovaniye, 2013.— 94 c. <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

6. Zdorov'ye i fizicheskaya kul'tura studenta [Elektronnyy resurs]: Uchebnoye posobiye / V.A. Baronenko, L.A. Rapoport. - 2-e izd., pererab. - M.: Al'fa-M: NITS INFRA-M, 2014. - 336 s.: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

Form of final knowledge control: pass-fail exam (2, 3, 4 semester).

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана для студентов, обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» входит в вариативную часть блока 1 дисциплин (модулей), является дисциплиной по выбору.

Учебным планом предусмотрены самостоятельная работа (316 час.). Форма итогового контроля – зачет в 4, 6, 8 семестрах). Дисциплина реализуется на 2, 3, 4 курсах в 4, 6, 8 семестрах для студентов заочной формы обучения. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дает право студенту выбрать один из четырех модулей: плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол).

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» последовательно связана со следующими дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», являются аспекты практического применения разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)) для формирования физической культуры личности.

Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Формирование знаний, умений и навыков на основе использования разнообразных средств двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), создание условий для реализации студентами своих творческих и индивидуальных способностей.

2. Развитие физических качеств разнообразными средствами двигательной активности (плавание, аэробика, спортивные единоборства, спортивные игры (баскетбол)), актуализация индивидуального вектора телесного развития.

3. Воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в разнообразной двигательной активности, организации здорового стиля жизни, для личностной и общественной самореализации.

Для успешного изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать основные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение общими методами укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний.

В результате изучения данной дисциплины у студентов формируется следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.

	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	---------	---

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекции не предусмотрены

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия не предусмотрены

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1.	Результаты самостоятельной работы студентов	ОК-8	Знает Умеет Владеет	Выполнение самостоятельной работы студентами Зачет в виде тестирования по специально-технической подготовленности ПР-1 (тест)

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и 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

(электронные и печатные издания)

1. Физическая культура : методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. Москва : КноРус, 2014. 297 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736423&theme=FEFU>
2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. 253 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>
3. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для вузов / А. А. Бишаева. Москва : КноРус, 2013. 299 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

4. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. Москва : Юрайт, 2013. 424 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:693568&theme=FEFU>

5. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с. <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

6. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.:
<http://znanium.com/catalog/product/432358>

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]/ Князев В.М., Прокопчук С.С.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Университет ИТМО, 2013.— 169 с.
<http://www.iprbookshop.ru/68724.html>

2. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.
<http://www.iprbookshop.ru/30219.html>

3. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.
<http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

4. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с.
<http://znanium.com/catalog/product/551007>

5. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.
<http://www.iprbookshop.ru/22227.html>

6. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с. <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Обучение плаванию для начинающих - https://videourokionline.ru/besplatnye_video_uroki/sport/plavanie/obuchenie_plavaniyu_dlya_nachinayushhih_metodika_dlya_detej_tehnika_krolem_brassom_i_dругие
2. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>
3. Электронно-библиотечная система Издательство «Лань» <http://e.lanbook.com>
4. Спортивные уроки <http://sport-lessons.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Место расположения компьютерной техники, на котором установлено программное обеспечение, количество рабочих мест	Перечень программного обеспечения
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, помещение для	ЭУ0198072_ЭА-667-17_08.02.2018_Арт-Лайн Технолоджи_ПО ADOBE, ЭУ0201024_ЭА-091-

самостоятельной работы – каб. А1042, Читальный зал гуманитарных наук с открытым доступом Научной библиотеки	18_24.04.2018_Софтлайн Проекты_ПО ESET NOD32, ЭУ0205486_ЭА-261- 18_02.08.2018_СофтЛайн Трейд_ПО Microsoft
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, помещение для самостоятельной работы – каб. А1042, Читальный зал периодических изданий с открытым доступом Научной библиотеки	

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом по дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрена самостоятельная работа по курсу.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы используются следующие методы: выполнение тестовых заданий и подготовка к зачету в виде тестирования.

Методы проверки знаний студентов:

1. Результаты самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения.

К тестированию по общефизической и специально-технической подготовленности допускаются студенты, выполняющие самостоятельную работу и получившие необходимую подготовку.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов планируется выполнение ими тестов, включая тесты по общефизической подготовленности и тесты по специально-технической подготовленности (в приложении 2).

Формой итогового контроля знаний студентов выступает *зачет* (2, 3, 4 семестр).

При подготовке к зачету в качестве ориентира студент может использовать перечень примерных контрольных вопросов для самопроверки.

Проверка остаточных знаний позволяет:

- выяснить уровень освоения студентами учебных программ;
- оценить формирование у студентов определенных знаний и навыков их использования, необходимых и достаточных для будущей самостоятельной юридической работы;
- оценить умение студентов творчески мыслить и логически правильно излагать ответы на поставленные вопросы.

В подготовку к зачету ходит повторение пройденного материала. Для упрощения процесса подготовки рекомендуем подготовить и записать ответы на вопросы, а также отметить наиболее трудные, которые вызывают сложности при подготовке.

Зачет проводится в форме тестирования (ПР-1).

Тестирование (ПР-1), которое позволяет проверить наличие у студентов сформировавшегося понятийного аппарата. Поскольку при тестировании от студента требуется выбрать правильный ответ из нескольких вариантов, преимуществом этого метода является также простота оценки результатов. Решение заданий в форме тестов представляет собой определенный тренинг, который способствует активизации мышления и закрепления в памяти студентов юридических понятий и терминов и другой информации.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов планируется выполнение ими тестов по специально-технической подготовленности (в Приложении 2).

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование оборудованных помещений для проведения учебных занятий по дисциплине и помещений для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Легкоатлетический стадион с футбольным полем; плоскостные спортивные	Комплект ворот для игры в футбол, площадки для игры в волейбол – 4 шт.; стойки волейбольные (комплект + защита) – 4 шт. площадки для игры в баскетбол – 4

сооружения	шт.; стойки баскетбольные – 8 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10. Корпус S. Большой универсальный зал	В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 30 шт.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, помещение для самостоятельной работы – каб. А1042, Читальный зал гуманитарных наук с открытым доступом Научной библиотеки	<p>Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 115 шт.</p> <p>Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox</p> <p>Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C</p> <p>Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS</p> <p>Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:</p> <p>Дисплей Брайля Focus-40 Blue – 3 шт.</p> <p>Дисплей Брайля Focus-80 Blue</p> <p>Рабочая станция Lenovo ThinkCentre E73z – 3 шт.</p> <p>Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition</p> <p>Маркер-диктофон Touch Memo цифровой</p> <p>Устройство портативное для чтения плоскочечатных текстов PEarl</p> <p>Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA</p> <p>Принтер Брайля Emprint SpotDot - 2 шт.</p> <p>Принтер Брайля Everest - D V4</p> <p>Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition</p> <p>Видео увеличитель Topaz 24” XL стационарный электронный</p> <p>Обучающая система для детей тактильно-речевая, либо для людей с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>Увеличитель ручной видео RUBY портативный – 2шт.</p> <p>Экран Samsung S23C200B</p> <p>Маркер-диктофон Touch Memo цифровой</p>
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, помещение для самостоятельной работы – каб. А1042, Читальный зал периодических изданий с открытым доступом Научной библиотеки	<p>Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 5 шт.</p> <p>Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C</p>

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами,

оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.



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

ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и
спорту»
Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция
Форма подготовки заочная**

**Владивосток
2017**

План-график выполнения самостоятельной работы

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1.	В течение семестра	Выполнение тестовых заданий	158 ч.	ПР-1 (тест)
2.	В течение семестра	Подготовка к зачету	158 ч.	Зачет в виде ПР-1 (тест)

Методические указания по подготовке к выполнению тестов

Тест представляет собой кратковременное технически сравнительно просто составленное испытание, проводимое в равных для всех испытуемых условиях и имеющее вид такого задания, решение которого поддается качественному учету и служит показателем степени развития к данному моменту известной функции у данного испытуемого. Различают следующие виды тестов. Избирательный тест состоит из системы заданий, к каждому из которых прилагаются как верные, так и неверные ответы. Из них студент выбирает тот, который считает верным для данного вопроса. При этом неверные ответы содержат такую ошибку, которую студент может допустить, имея определенные пробелы в знаниях.

Тестовое задание по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

- А) бег на короткие дистанции
- Б) гиревой спорт
- В) толкание ядра
- Г) прыжки на батуте

2. Какие из показателей имеют существенное значение при оценке воздействия систематических физических нагрузок на организм человека:

- А) рост
- Б) вес
- В) ЧСС
- Г) ЖЕЛ

3. Самоконтроль это:

А) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья занимающихся физическими упражнениями и спортом

Б) наблюдения занимающихся ФКиС за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма при помощи простых и доступных методов

4. К объективным показателям самоконтроля относятся:

- А) самочувствие
- Б) настроение
- В) желание тренироваться
- Г) масса тела

5. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

- А) сила
- Б) гибкость
- В) выносливость
- Г) ловкость

6. Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

- А) движение стимулирует процессы роста и развития организма
- Б) интенсивная физическая тренировка повышает умственную работоспособность
- В) гипокинезия влечет за собой различные заболевания

7. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

- А) развития физических качеств
- Б) «вработывания» в предстоящий трудовой (учебный) день

В) формирования двигательных умений

Г) развития физических качеств

8. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

А) УГГ

Б) тренировочное занятие

В) физкультурную паузу

9. Тренировка в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС, для студентов, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:

А) 90 уд/мин

Б) 100-110 уд/мин

В) 130-150 уд/мин

10. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?

А) бег

Б) упражнения на внимание

В) упражнения на расслабление

Г) упражнение на развитие силы

Критерии оценки теста по курсу «Элективные курсы по физической культуре и спорту» приведены в Приложении 2.

Методические рекомендации для подготовки к зачету

К зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» необходимо начинать готовиться с первого занятия (практического занятия или самостоятельной работы). В подготовку входит повторение пройденного материала для студентов очной формы обучения, выполнение тестовых заданий для студентов заочной формы обучения. Для упрощения процесса подготовки рекомендуем подготовить и записать ответы на

вопросы, а также отметить наиболее трудные, которые вызывают сложности при подготовке.

Зачет проводится в форме тестирования (ПР-1).

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов планируется выполнение ими тестов по специально-технической подготовленности.

Примерный вариант тестовых заданий и критерии их оценки по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» приведены в Приложении 2.



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

ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция
Форма подготовки заочная

Владивосток
2017

Паспорт фонда оценочных средств

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Умеет	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.
	Владеет	Разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
1.	Результаты самостоятельной работы студентов	ОК-8	Знает Умеет Владеет	Выполнение самостоятельной работы студентами	Зачет в виде тестирования по специально-технической подготовленности ПР-1 (тест)

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОК-8 способность использовать	знает (порогов	Особенности применения	Знает основные закономерности	Способен формулировать основные понятия теории

методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ый уровень)	разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	применения различных видов двигательной деятельности психофизические особенности занимающихся, содержание и способы организации занятий по физической культуре, в том числе не традиционных.	физической культуры, излагать психофизические особенности занимающихся, перечислить средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранных видах двигательной активности.
	умеет (продвинутой)	Творчески использовать разнообразные средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, физического совершенствования.	Умеет отбирать и творчески применять адекватные средства и способы физического воспитания для реализации индивидуальных образовательных, развивающих и воспитательных задач, оздоровления и повышения работоспособности	Способность демонстрировать технику избранного вида двигательной активности без существенных ошибок, творчески применять различные физические упражнения для развития скорости, силы, координации, гибкости, общей выносливости и профилактики заболеваний.
	владеет (высокий)	Разнообразным и формами и видами физкультурной деятельности для личностного и профессионального самосовершенствования ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Владеет основными способами организации занятий физическими упражнениями на основе творческого использования средств избранного вида двигательной активности с учетом индивидуальных психофизических особенностей и мотивации к самостоятельной двигательной деятельности.	Способность разрабатывать индивидуальные программы физической и технической подготовки, включающие вариативное использование средств избранного вида двигательной активности, адекватно оценивать уровень своей физической и технической подготовленности, осуществлять саморефлексию в процессе занятий физическими упражнениями

--	--	--	--	--

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме выполнения самостоятельной работы по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Методы проверки знаний студентов:

1. Результаты самостоятельной работы для студентов заочной формы.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина;
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится в форме тестирования (ПР-1).

Тестирование (ПР-1), которое позволяет проверить наличие у студентов сформировавшегося понятийного аппарата. Поскольку при тестировании от студента требуется выбрать правильный ответ из нескольких вариантов, преимуществом этого метода является также простота оценки результатов. Решение заданий в форме тестов представляет собой определенный тренинг, который способствует активизации мышления и закрепления в памяти студентов юридических понятий и терминов и другой информации.

С целью контроля над изменением физической и технической подготовленности студентов в семестре планируется выполнение ими тестов по специально-технической подготовленности.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Код и наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	ПР-1 (тест)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Тесты по общефизической подготовленности и по специально-технической подготовленности студентов

Тесты по специально-технической подготовленности студентов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Бег 100 м, сек	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 1000 м, мин., сек	3,40	3,50	4,00	4,10	4,15
3. Бег 3000 м, мин., сек	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30

4. Прыжки в длину с места, см	250	240	230	223	215
5. Прыжки в длину с разбега, см	480	460	435	410	390
Девушки					
1. Бег 100 м, сек	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 1000 м, мин., сек	4,40	4,50	5,00	5,10	5,15
3. Бег 2000 м, мин., сек	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Прыжки в длину с места, см	190	180	168	160	150
5. Прыжки в длину с разбега, см	365	350	325	300	280

ВОЛЕЙБОЛ

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	50	45	40	35	25
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	30	25	20	15	10
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром на менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	10	9	8	7	6

9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1
10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	13	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	10	9	8	7	6
Девушки					
1. Передача над собой двумя руками сверху, без ограничения пространства, но не ниже 1м (кол-во непрерывных передач)	40	35	30	25	20
2. Передача в парах двумя руками сверху на расстоянии 6-7 м (кол-во непрерывных передач)	25	20	15	10	5
3. Передача в парах двумя руками сверху через сетку (кол-во непрерывных передач)	20	15	12	10	8
4. Передачи в стену двумя руками сверху на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
5. Передачи в стену двумя руками снизу на расстоянии 2-3 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	8	5
6. Передача мяча над собой сверху двумя руками в круге диаметром не менее 2 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	20	18	15	12	10
7. Передача мяча над собой двумя руками снизу в круге диаметром 3 м, на высоту не ниже 1 м (кол-во непрерывных передач)	15	12	10	7	5
8. Подача (любым способом). Оценивается попадание в площадку из 10 раз (кол-во раз)	9	8	7	6	5
9. Верхняя прямая подача в правую и левую половины площадки (5+5). Площадка разгорожена гимнастической скамейкой. Попадание в скамейку – 0 очков (кол-во раз)	5	4	3	2	1

10. Верхняя прямая подача по заданию в зоны 1, 6, 5, 4, 2 по 3 попытки в каждую (кол-во попаданий из 15 подач)	15	12	10	8	5
11. Нападающий удар с собственного подброса. Попадание в площадку без нарушения правил из 10 ударов	9	8	7	6	5

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

Тесты по общефизической подготовленности студентов

Тесты на быстроту, силу и выносливость	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Юноши					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	3,1	3,2	3,3	3,5	3,8
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	15	12	10	8	6
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	120	100	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	21,5	22,0	22,4	23,0	24,0
Девушки					
1. Бег 20 м с высокого старта (с)	4,0	4,1	4,2	4,5	4,8
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	50	40	30	20	10

4. Приседание на одной ноге с опорой о гладкую стенку, стоя на скамейке (кол-во раз)	12	10	8	6	4
5. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	17	14	10	6
6. Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	110	80	70
7. Челночный бег, линии волейбольной площадки, старт и финиш на одной и той же лицевой линии (с)	23,5	24,0	24,8	25,0	27,0