



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

ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

Агаева Н.Р.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
« 31 » августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Департамента физического воспитания

Сафонова Г.В.
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)
«31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт
Направление подготовки - 40.03.01 Юриспруденция
Форма подготовка очная/заочная

Курс 1 семестр 1
лекции 2 час.
практические занятия 68 час.
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. 0 час. /пр. 68 час. /лаб. не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки 70 час.
в том числе с использованием МАО 68 час.
самостоятельная работа 2 час.
в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрен
контрольные работы не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрена
зачет 1 семестр
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого федеральным государственным автономным образовательным учреждением высшего образования «Дальневосточный федеральный университет», утвержденного приказом ректора от 20.07.2017 г. № 12-13-1479 по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата).

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физического воспитания, протокол № 6 от «19» июня 2018 г.

Директор департамента, к.п.н., Сафонова В.Г.

Составитель (ли): Сафонова Г.В.

Оборотная сторона титульного листа РПД

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: Physical culture and sport

Basic part of Block, 2 credits

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-15 - 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 "Physical culture and sport" is the formation of physical culture of the individual and the ability of the directed use of various means of physical culture and sports for the preservation and promotion of health, psychophysical training and self-preparation for future professional activities.

The objectives of the discipline "Physical culture and sport" 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. Sportivnoye pravo Rossii : uchebnik dlya vuzov / S. V. Alekseyev ; pod red. P. V. Krasheninnikova ; Moskovskaya gosudarstvennaya yuridicheskaya

akademiya. Moskva : Yuniti-Dana, Zakon i pravo, 2018. 1047 s.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:866586&theme=FEFU>

2. Fizicheskaya kul'tura. Zanyatiya fizicheskoy kul'turoy ozdorovitel'no-konditsionnoy napravlenosti v vuze: uchebnoye posobiye / L. D. Rybina, Ye. A. Koypysheva, M. G. Yepifanova [i dr.]; Irkutskiy natsional'nyy issledovatel'skiy tekhnicheskiy universitet. [Irkutsk]: Izd-vo Irkutskogo natsional'nogo issledovatel'skogo tekhnicheskogo universiteta, 2017. 157 s.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:843112&theme=FEFU>

3. Tekhnologii fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti v adaptivnoy fizicheskoy kul'ture : uchebnik dlya vuzov / [avt.-sost. : O. E. Yevseyeva, S. P. Yevseyev] ; pod obshch. red. S. P. Yevseyeva. Moskva: Sport, 2016. 384 s.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838195&theme=FEFU>

4. Fizicheskaya reabilitatsiya : uchebnik dlya bakalavriata i magistratury: v 2 t. t. 1 / [S. N. Popov, O. V. Kozyreva, M. M. Malashenko i dr.] ; pod red. S.N. Popova. Moskva: Akademiya, 2016. 284 s.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813700&theme=FEFU>

5. Fizicheskaya kul'tura i sport [Elektronnyy resurs]: uchebnoye naglyadnoye posobiye / Katkova A.M., Khramtsova A.I. M.: Moskovskiy pedagogicheskiy gosudarstvennyy universitet, 2018. 64 c. <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

6. Fiziologiya cheloveka. Obshchaya. Sportivnaya. Vozrastnaya [Elektronnyy resurs]: uchebnik / Solodkov A.S., Sologub Ye.B. M.: Izdatel'stvo «Sport», 2017. 620 c. <http://www.iprbookshop.ru/65593.html>

7. Fizicheskaya kul'tura [Elektronnyy resurs]: uchebnik dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy / Bychenkov S.V., Vezenitsyn O.V. Saratov: Vuzovskoye obrazovaniye, 2016. 270 c. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

Form of final knowledge control: pass-fail exam (1 semester).

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»

Дисциплина «Физическая культура и спорт», разработана для студентов, обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока учебного плана. Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Учебным планом предусмотрены лекционные (2 час.), практические занятия (68 час., в том числе 68 час. – с использованием методов активного обучения) и самостоятельная работа студента (2 час.), формой контроля является зачет (1 семестр). Дисциплина реализуется на 1 курсе в 1-м семестре.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» последовательно связана с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины «Физическая культура и спорт» является общие теоретические аспекты физической культуры, практическое освоение средств (упражнений) из базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)) для формирования физической культуры личности.

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

Задачи:

1. Формирование знаний, умений и навыков в реализации средств базовых видов двигательной деятельности (легкая атлетика, спортивные игры (волейбол)), эстетическое и духовное развитие студентов.

2. Развитие физических способностей средствами базовых видов двигательной деятельности для укрепления здоровья и поддержания физической и умственной работоспособности.

3. Воспитание социально-значимых качеств и формирование потребностей в здоровом образе жизни для эффективной профессиональной самореализации.

Для успешного изучения дисциплины «Физическая культура» 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-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.
	Умеет	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.
	Владеет	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются следующие методы активного/интерактивного обучения:

- работа в малых группах.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (2 час.)

Раздел I. Теоретические и методические основы физической культуры (2 час.)

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента (2 час.)

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Средства, методы, формы физической культуры. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка ее цели и задачи.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (68 час.)

Раздел I. Легкая атлетика (24 час.)

**Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности (2 час.), с использованием метода активного обучения
работа в малых группах**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности студентов.

Занятие 2. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции (10 час.), с использованием метода активного обучения работа в малых группах

1. Обучение технике низкого, высокого старта.

2. Обучение стартовому разгону.

3. Развитие скорости.

1. Совершенствование техник низкого, высокого старта.

2. Совершенствование стартовому разгону.

3. Развитие координации.

1. Обучение технике финиширования.

2. Совершенствование технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

3. Развитие быстроты.

1. Обучение технике бега по прямой дистанции.

3. Обучение технике бега по повороту.

4. Развитие координации.

1. Совершенствование технике бега по прямой дистанции.

2. Совершенствование техники бега по повороту.

3. Развитие выносливости.

Занятие 3. Методика обучения технике эстафетному бегу (4 час.), с использованием метода активного обучения работа в малых группах

1. Обучение технике низкого старта с эстафетной палочкой.

2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.

3. Развитие скорости.

1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

2. Совершенствование техники низкого старта с эстафетной палочкой.

3. Развитие координации.

Занятие 4. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. (6 час.), с использованием метода активного обучения работа в малых группах

1. Обучение подготовке к отталкиванию.
2. Обучение технике отталкивания.
3. Развитие прыгучести.
1. Обучение технике полета.
2. Обучение технике приземления.
3. Совершенствование технике отталкивания.
4. Развитие прыгучести.
1. Совершенствование технике полета.
2. Совершенствование прыжка в длину в целом.
3. Развитие координационных способностей.

Занятие 5. Тесты по специально-технической подготовленности студентов (2 час.)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Раздел II. Волейбол (44 час.)

Занятие 1. Техника основных стоек и перемещений (2 час.), с использованием метода активного обучения работа в малых группах

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Обучение технике основных стоек в волейболе.
3. Обучение сочетаниям стоек и перемещений в волейболе.
4. Развитие координации.

Занятие 2. Техника верхней передачи (2 час.), с использованием метода активного обучения для студентов очной формы обучения работа в малых группах

1. Обучение технике верхней передачи.
2. Закрепление техники основных стоек и перемещений в волейболе.
3. Развитие гибкости.

Занятие 3. Техника верхней передачи в прыжке (2 час.), с использованием метода активного обучения для студентов очной формы обучения работа в малых группах

1. Обучение технике верхней передачи в прыжке.
2. Закрепление техники верхней передачи.
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 4. Техника верхней передачи за голову (2 час.), с использованием метода активного обучения работа в малых группах

1. Обучение технике верхней передачи за голову.
2. Совершенствование техники верхней передачи в прыжке.
3. Развитие выносливости.

Занятие 5. Техника нижней передачи (2 час.), с использованием метода активного обучения работа в малых группах

1. Обучение технике нижней передачи.
2. Закрепление техники верхней передачи за голову.
3. Развитие силы.

Занятие 6. Техника нижней передачи мяча за голову (2 час.), с использованием метода активного обучения работа в малых группах

1. Обучение технике нижней передачи мяча за голову.
2. Закрепление техники нижней передачи.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 7. Техника нижней прямой подачи мяча (2 час.), с использованием метода активного обучения работа в малых группах

1. Обучение технике нижней прямой подачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней передачи мяча за голову.
3. Развитие прыжковых качеств.

Занятие 8. Техника верхней прямой подачи мяча (2 час.)

1. Обучение технике верхней прямой подачи мяча.
2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса.

Занятие 9. Техника приема мяча двумя руками снизу (2 час.)

1. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу.
2. Совершенствование техники верхней прямой подачи.
3. Развитие специальной выносливости.

Занятие 10. Техника приема мяча двумя руками снизу в падении (2 час.)

1. Обучение технике приема мяча двумя руками снизу в падении.
2. Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу.
3. Развитие прыжковой выносливости.

Занятие 11. Техника нападающего удара (2 час.)

1. Обучение технике нападающего удара.
2. Закрепление техники приема мяча двумя руками снизу в падении.
3. Развитие координации.

Занятие 12. Техника нападающего удара с переводом (2 час.)

1. Обучение технике нападающего удара с переводом.
2. Закрепление техники нападающего удара.

3. Развитие гибкости.
4. Учебная игра.

Занятие 13. Техника нападающего удара игроком задней линии (2 час.)

1. Обучение технике нападающего удара игроком задней линии.
2. Совершенствование техники нападающего удара с переводом.
3. Развитие силы мышц ног.

Занятие 14. Техника блокирования (2 час.)

1. Обучение технике блокирования.
2. Совершенствование техники нападающего удара игроком задней линии.
3. Развитие выносливости.

Занятие 15. Техника группового блокирования (2 час.)

1. Обучение технике группового блокирования.
2. Совершенствование техники блокирования.
3. Развитие силы.
4. Учебная игра.

Занятие 16. Тактика подачи (2 час.)

1. Обучение тактике подачи.
2. Закрепление тактики группового блокирования.
3. Развитие стартовой скорости.

Занятие 17. Тактика передачи (2 час.)

1. Обучение тактике верхней передачи.
2. Закрепление тактики подачи.
3. Развитие прыжковых качеств.

4. Учебная игра.

Занятие 18. Тактика нападающего удара (2 час.)

1. Обучение тактике нападающего удара.
2. Совершенствование тактики подачи.
3. Развитие силы мышц плечевого пояса.

Занятие 19. Групповые тактические действия в нападении (2 час.)

1. Обучение тактике групповых действий в нападении.
2. Совершенствование тактики нападающего удара.
3. Развитие специальной выносливости.

Занятие 20. Тесты по общефизической подготовленности студентов (2 час.)

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке студентов.

Занятие 22. Тесты по специально-технической подготовленности студентов (2 час.)

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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	
Раздел I. Легкая атлетика (24 час.)					
1.	Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности Занятие 2. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции Занятие 3. Методика обучения технике эстафетному бегу Занятие 4. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега Занятие 5. Тесты по специально-технической подготовленности студентов	ОК-15	Знает	УО-1 (собеседование)	Зачет в виде итогового тестирования ПР-1 (тест)
			Умеет	ПР-1 (тест)	
			Владеет		
Раздел II. Волейбол (44 час.)					
2.	Занятие 1. Техника основных стоек и перемещений Занятие 2. Техника верхней передачи Занятие 3. Техника верхней передачи в прыжке Занятие 4. Техника верхней передачи за голову Занятие 5. Техника нижней	ОК-15	Знает	УО-1 (собеседование)	Зачет в виде итогового тестирования ПР-1 (тест)
			Умеет	ПР-1 (тест)	
			Владеет		

<p>передачи</p> <p>Занятие 6. Техника нижней передачи мяча за голову</p> <p>Занятие 7. Техника нижней прямой подачи мяча</p> <p>Занятие 8. Техника верхней прямой подачи мяча</p> <p>Занятие 9. Техника приема мяча двумя руками снизу</p> <p>Занятие 10. Техника приема мяча двумя руками снизу в падении</p> <p>Занятие 11. Техника нападающего удара</p> <p>Занятие 12. Техника нападающего удара с переводом</p> <p>Занятие 13. Техника нападающего удара игроком задней линии</p> <p>Занятие 14. Техника блокирования</p> <p>Занятие 15. Техника группового блокирования</p> <p>Занятие 16. Тактика подачи</p> <p>Занятие 17. Тактика передачи</p> <p>Занятие 18. Тактика нападающего удара</p> <p>Занятие 19. Групповые тактические действия в нападении</p> <p>Занятие 20. Тесты по общефизической подготовленности студентов</p> <p>Занятие 22. Тесты по специально-технической подготовленности студентов</p>				
--	--	--	--	--

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. Спортивное право России : учебник для вузов / С. В. Алексеев ; под ред. П. В. Крашенинникова ; Московская государственная юридическая академия. Москва : Юнити-Дана, : Закон и право, 2018. 1047 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:866586&theme=FEFU>

2. Физическая культура. Занятия физической культурой оздоровительно-кондиционной направленности в вузе: учебное пособие / Л. Д. Рыбина, Е. А. Койпышева, М. Г. Епифанова [и др.]; Иркутский национальный исследовательский технический университет. [Иркутск]: Изд-во Иркутского национального исследовательского технического университета, 2017. 157 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:843112&theme=FEFU>

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник для вузов / [авт.-сост. : О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев] ; под общ. ред. С. П. Евсеева. Москва: Спорт, 2016. 384 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838195&theme=FEFU>

4. Физическая реабилитация : учебник для бакалавриата и магистратуры: в 2 т. т. 1 / [С. Н. Попов, О. В. Козырева, М. М. Малашенко и др.] ; под ред. С.Н. Попова. Москва: Академия, 2016. 284 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813700&theme=FEFU>

5. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмцова А.И. М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. 64 с.<http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

6. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. М.: Издательство «Спорт», 2017. 620 с.<http://www.iprbookshop.ru/65593.html>

7. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С.В., Везеницын О.В. Саратов: Вузовское образование, 2016. 270 с.<http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Физическая реабилитация : учебник для бакалавриата и магистратуры : в 2 т. т. 2 / [С. Н. Попов, О. В. Козырева, Т. С. Гарасева и др.] ; под ред. С. Н. Попова. Москва : Академия, 2016. 304 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813702&theme=FEFU>

2. Социология физической культуры и спорта: учебник для вузов / Л.И. Лубышева. Москва: Академия, 2016. 271 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813748&theme=FEFU>

3. Физическая культура и спорт трудящихся. Научно-методические, социологические и организационные аспекты / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. Москва: Советский спорт, 2015. 174 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:786427&theme=FEFU>

4. Порядок организации медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: Общее / Поляев Б.А. - М.: Спорт, 2017. - 108 с. <http://znanium.com/catalog/product/914463>

5. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов

[Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. 107 с.
<http://www.iprbookshop.ru/74266.html>

6. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. 104 с. <http://www.iprbookshop.ru/74267.html>

7. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте [Электронный ресурс]: учебник / Алексеев С. В. М.: Издательство «Спорт», 2017. 672 с. <http://www.iprbookshop.ru/68541.html>

8. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс]: Учебник / Передельский А.А. М.: Спорт, 2016. 416 с. <http://znanium.com/catalog/product/918464>

9. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Мостовая Т.Н. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. 48 с.
<http://www.iprbookshop.ru/65716.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY проект РФФИ
www.elibrary.ru

2. Федеральный портал по научной и инновационной деятельности
www.sci-innov.ru

3. Электронная библиотека НИЯУ МИФИ www.library.mephi.ru
4. Полнотекстовая база данных ГОСТов, действующих на территории РФ <http://www.vniiki.ru/catalog/gost.aspx>
5. Научная библиотека ДВФУ <http://www.dvfu.ru/web/library/nb1>
6. 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 самостоятельной работы – каб. А1042, Читальный зал гуманитарных наук с открытым доступом Научной библиотеки	ЭУ0198072_ЭА-667-17_08.02.2018_Арт-Лайн Технолоджи_ПО ADOBE, ЭУ0201024_ЭА-091-18_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

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Лекционное занятие ориентировано на освещение основных тем в разделе курса и призвано систематизировать теоретический материал, заложить научные и методологические основы для дальнейшего

формирования практических умений и навыков, выполнения самостоятельной работы студентов.

При помощи лекции на первом занятии, а также теоретического пояснения во время практических занятий, происходит формирование знаний в области теоретических аспектов о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни, техники основных двигательных действий.

Наибольший объем аудиторной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

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, подготовка к собеседованию (для студентов заочной формы обучения) и подготовка к зачету в виде тестирования.

В практике организации практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» применяются как традиционные, так и интерактивные методики:

- Работа в малых группах.

Методы проверки знаний студентов:

1. Собеседование (УО-1) – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Данный метод проверки знаний предусмотрен только для студентов заочной формы обучения.

2. 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.

Рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено тестирование по общефизической и специально-технической подготовленности. К тестированию по общефизической и специально-технической подготовленности допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Формой итогового контроля знаний студентов выступает *зачет* (1 семестр).

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

Проверка остаточных знаний позволяет:

- выявить 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, включая по общефизической подготовленности и тесты 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 сооружения	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 шт.; стойки баскетбольные – 8 шт., площадки для игры в теннис – 4 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 S1. Игровой зал – S 105	Комплект для игры в волейбол (стойки волейбольные, сетка) – 1 шт., волейбольные мячи – 25 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	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 115 шт. Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS Оборудование для инвалидов и лиц с

	<p>ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue – 3 шт. Дисплей Брайля Focus-80 Blue Рабочая станция Lenovo ThinkCentre E73z – 3 шт. Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Устройство портативное для чтения плоскочечатных текстов PEarl Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Emprint SpotDot - 2 шт. Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Видео увеличитель Topaz 24” XL стационарный электронный Обучающая система для детей тактильно-речевая, либо для людей с ограниченными возможностями здоровья Увеличитель ручной видео RUBY портативный – 2шт. Экран Samsung S23C200B Маркер-диктофон Touch Memo цифровой</p>
<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>	<p>Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 5 шт. 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 НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция
Форма подготовки очная

**Владивосток
2018**

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	1 ч.	ПР-1 (тест)
2.	В течение семестра	Подготовка к зачету	1 ч.	Зачет в виде ПР-1 (тест)

Методические указания по подготовке к собеседованию

На начальном этапе обучения дисциплине, на основании лекционного материала, во время практических занятий, а также самостоятельно изучая рекомендуемую литературу, студентам необходимо усвоить определения основных терминов и понятий, с которыми предстоит столкнуться в ходе изучения дисциплины.

Для закрепления полученной информации и расширения объема знаний по дисциплине студентам необходимо выполнить задания для самостоятельной работы в соответствии с учебной программой. Результат выполнения самостоятельных заданий проходит в виде собеседования (для студентов заочной формы обучения), тестирования.

Вопросы для собеседования

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Методы физического воспитания.
6. Основы совершенствования физических качеств.
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции физического развития

11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Критерии оценки собеседования по курсу «Физическая культура и спорт» приведены в Приложении 2.

Тестовое задание

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Понятие «Физическая культура» - это:
 - А) отдельные стороны двигательных способностей человека;
 - Б) способ восстановления здоровья человека;
 - В) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, улучшение его жизнедеятельности посредством применения средств физической культуры;
 - Г) педагогический процесс, направленный на обучение человека двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:
 - А) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - Б) Спортивные соревнования;
 - В) учебные занятия;
 - Г) занятия в спортивных секциях.
3. Основным средством физической культуры являются:
 - А) спортивное оборудование и инвентарь;
 - Б) физические упражнения;
 - В) гигиенические факторы;
 - Г) оздоровительные силы природы.
3. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
 - А) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
 - Б) спортивные результаты и физическая подготовка;

В) уровень сформированности двигательных умений и навыков;

Г) результаты выполнения нормативов и программ.

4. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности называется:

А) функциональной устойчивостью;

Б) тренированностью;

В) выносливостью.

5. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

А) выносливость;

Б) сила;

В) быстрота;

Г) ловкость.

6. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

А) отжимания

Б) наклоны

В) прыжки

Г) бег

7. Бег на короткие дистанции развивает:

А) выносливость;

Б) гибкость;

В) быстроту;

Г) силу.

8. Основные задачи общей физической подготовки это:

А) достижение наилучших спортивных результатов;

Б) гармоничное физическое развитие и укрепление индивидуального здоровья.

9. Какие упражнения преимущественно развивают силу?

А) бег на короткие дистанции

Б) подтягивания

В) бег на длинные дистанции

Г) прыжки

10. Назовите вид спорта, преимущественно развивающий силовую выносливость:

А) бег на короткие дистанции

Б) гиревой спорт

В) толкание ядра

Г) прыжки на батуте

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

А) рост

Б) вес

В) ЧСС

Г) ЖЕЛ

12. Самоконтроль это:

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

В) 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.

Критерии оценки теста по курсу «Физическая культура и спорт» приведены в Приложении 2.

Методические рекомендации для подготовки к зачету

К зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо начинать готовиться с первого занятия (лекции, практического занятия). В подготовку входит 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).

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

Примерный вариант тестовых заданий и критерии их оценки по дисциплине «Физическая культура и спорт» приведены в Приложении 2.



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

ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция
Форма подготовки очная

Владивосток
2018

Паспорт фонда оценочных средств

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	Общие теоретические аспекты физической культуры, значение физического воспитания в личностном и профессиональном развитии.
	Умеет	Использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности.
	Владеет	Традиционными формами и видами физкультурной деятельности для поддержания и развития физических способностей и формирования мотивации к двигательной активности.

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Раздел I. Легкая атлетика (24 час.)					
1.	<p>Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности</p> <p>Занятие 2. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции</p> <p>Занятие 3. Методика обучения технике эстафетному бегу</p> <p>Занятие 4. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега</p> <p>Занятие 5. Тесты по специально-технической подготовленности студентов</p>	ОК-15	<p>Знает</p> <p>Умеет</p> <p>Владеет</p>	<p>УО-1 (собеседование)</p> <p>ПР-1 (тест)</p>	Зачет в виде итогового тестирования ПР-1 (тест)
Раздел II. Волейбол (44 час.)					
2.	Занятие 1. Техника основных стоек и перемещений	ОК-15	<p>Знает</p> <p>Умеет</p>	<p>УО-1 (собеседование)</p> <p>ПР-1 (тест)</p>	Зачет в виде итогового тестирования ПР-1 (тест)

<p>Занятие 2. Техника верхней передачи</p> <p>Занятие 3. Техника верхней передачи в прыжке</p> <p>Занятие 4. Техника верхней передачи за голову</p> <p>Занятие 5. Техника нижней передачи</p> <p>Занятие 6. Техника нижней передачи мяча за голову</p> <p>Занятие 7. Техника нижней прямой подачи мяча</p> <p>Занятие 8. Техника верхней прямой подачи мяча</p> <p>Занятие 9. Техника приема мяча двумя руками снизу</p> <p>Занятие 10. Техника приема мяча двумя руками снизу в падении</p> <p>Занятие 11. Техника нападающего удара</p> <p>Занятие 12. Техника нападающего удара с переводом</p> <p>Занятие 13. Техника нападающего удара игроком задней линии</p> <p>Занятие 14. Техника блокирования</p> <p>Занятие 15. Техника группового блокирования</p> <p>Занятие 16. Тактика подачи</p> <p>Занятие 17. Тактика передачи</p> <p>Занятие 18. Тактика нападающего удара</p> <p>Занятие 19. Групповые тактические действия в нападении</p>		<p>Владеет</p>		
--	--	----------------	--	--

Занятие 20. Тесты по общефизической подготовленности студентов				
Занятие 22. Тесты по специально-технической подготовленности студентов				

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
	знает (пороговый уровень)	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.		
ОК-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает (пороговый уровень)	Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни.	Знает основные закономерности применения различных видов двигательной деятельности психофизические особенности занимающихся, содержание и способы организации занятий по физической культуре, в том числе не традиционных.	Способен формулировать основные понятия теории физической культуры, излагать психофизические особенности занимающихся, перечислить средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранных видах двигательной активности.
	умеет (продвинутый)	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 личного 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 «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме контрольных мероприятий (собеседование для студентов заочной формы обучения, тестирование) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Методы проверки знаний студентов:

1. Собеседование (УО-1) – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Данный

метод проверки знаний предусмотрен только для студентов заочной формы обучения.

2. 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.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 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 «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. Промежуточная аттестация проводится в виде 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.

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 общефизической подготовленности для зачета

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

- А) рост
- Б) вес
- В) ЧСС
- Г) ЖЕЛ

2. Самоконтроль это:

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

В) 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

3. К объективным показателям самоконтроля относятся:

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

4. Наиболее важным физическим качеством для здоровья являются:

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

5. 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

6. 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

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

- А) УГГ
- Б) тренировочное занятие
- В) физкультурную паузу

8. 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

9. Какие упражнения рекомендуется использовать в заключительной части занятия?

- А) бег

- Б) упражнения на внимание
- В) упражнения на расслабление
- Г) упражнение на развитие силы

10. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия:

- А) 10-12 упражнений
- Б) 5-6 упражнений
- В) 14-15 упражнений

11. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?

- А) один раз после общеподготовительной части
- Б) в начале и середине основной части
- В) каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнениями

12. Содержание самостоятельных тренировочных занятий определяется:

- А) целями
- Б) режимом питания
- В) уровнем общей физической подготовленности занимающихся.

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 на 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
---	---	---	---	---	---

Критерии оценки студента на зачете при тестировании

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
100-86 баллов	«зачтено»	если правильные ответы даны на тестовые вопросы в диапазоне от 86 до 100% от количества всех вопросов
85-76 баллов	«зачтено»	если правильные ответы даны на тестовые вопросы в диапазоне от 76 до 85% от количества всех вопросов
75-61 балл	«зачтено»	если правильные ответы даны на тестовые вопросы в диапазоне от 61 до 75% от количества всех вопросов
60-50 баллов	«не зачтено»	если правильные ответы даны на тестовые вопросы в диапазоне от 61 до 75% от количества всех вопросов

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Код и наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	УО-1 (собеседование)	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы для собеседования
2.	ПР-1 (тест)	Стандартизированная проверка важных моментов курса,	Примерный вариант тестовых заданий

		автоматически определяющая верность или неверность ответа	
--	--	---	--

Вопросы для собеседования

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Техника безопасности на уроках физической культуры.
4. Методические принципы физического воспитания.
5. Методы физического воспитания.
6. Основы совершенствования физических качеств.
7. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Возможность и условия коррекции физического развития.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Критерии устного ответа на собеседовании

✓ 100-85 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 - 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 - 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 – 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.

Тесты общефизической подготовленности студентов

Тесты	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

Критерии оценки тестирования

(в том числе при его выполнении на самостоятельной работе)

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
100-86 баллов	«зачтено»	если правильные ответы даны на тестовые вопросы в диапазоне от 86 до 100% от количества всех вопросов
85-76 баллов	«зачтено»	если правильные ответы даны на тестовые вопросы в диапазоне от 76 до 85% от количества всех вопросов

75-61 балл	«зачтено»	если правильные ответы даны на тестовые вопросы в диапазоне от 61 до 75% от количества всех вопросов
60-50 баллов	«не зачтено»	если правильные ответы даны на тестовые вопросы в диапазоне от 61 до 75% от количества всех вопросов