




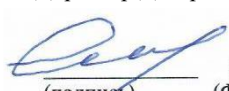
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП


Агаева Н.Р.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
«19» июня 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Департамента физического воспитания


Сафонова Г.В.
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)
«19» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки - 40.03.01 Юриспруденция
Форма подготовка очная

Курс 1, 2, 3 семестр 2, 3, 4, 5, 6
лекции не предусмотрены
практические занятия 328 час.
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО лек. 0 час. /пр. 0 час. /лаб. не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки 328 час.
в том числе с использованием МАО 0 час.
самостоятельная работа 0 час.
в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрен
контрольные работы не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрена
зачет 2, 3, 4, 5, 6 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 № 14 от «19» июня 2019 г.

Директор Департамента физического воспитания, к.п.н. Сафонова Г.В.
Составитель (ли): к.п.н. Сафонова Г.В.

Владивосток
2019

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)

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) учебного плана, является обязательной дисциплиной.

Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 час.). Дисциплина реализуется на 1, 2, 3 курсах во 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Формой контроля является зачет (1 курс 2 семестр, 2 курс 3 и 4 семестры, 3 курс 5 и 6 семестры).

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» 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 «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Основным содержанием дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», 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-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | 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. |

| | | |
|--------------|---------|---|
| деятельности | 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 (328 час.)

Занятие 1.

1. Баскетбол.

Занятие 2.

1. Волейбол.

Занятие 3.

1. Легкая атлетика.

Занятие 4.

1. Плавание.

Занятие 5.

1. Фитнес-аэробика.

Занятие 6.

Футбол.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа не предусмотрена

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

| № | Контролируемые модули/ | Коды и этапы | Оценочные средства |
|---|------------------------|--------------|--------------------|
|---|------------------------|--------------|--------------------|

| п/п | разделы / темы дисциплины | формирования компетенций | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
|-----|--|--------------------------|------------------|--|
| 1. | Занятие 1. 2. Баскетбол. Занятие 2. 2. Волейбол. Занятие 3. 1. Легкая атлетика. Занятие 4. 1. Плавание. Занятие 5. 2. Фитнес-аэробика. Занятие 6. Футбол. | ОК-15 | Знает | выполнение тестовых упражнений по темам разделов 1 и 2 Зачет в форме сдачи нормативов |
| | | Умеет | | |
| | | Владеет | | |

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. 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>

2. Психология физической культуры в вузах : учебное пособие / Фаньчао Цзэн ; Маньчжурский университет Внутренней Монголии. Улан-Удэ : Изд-во Бурятского университета, 2017. 128 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:848388&theme=FEFU>

3. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для вузов физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. Москва : Спорт, 2017. 619 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838262&theme=FEFU>

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. М.: Издательство «Спорт», 2016. 384 с.<http://www.iprbookshop.ru/55569.html>

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для вузов / С. П. Евсеев. Москва: Спорт, 2016. 615 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838186&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. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. Москва : Академия, 2016. 297 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:838577&theme=FEFU>

4. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования [Электронный ресурс]: практикум / Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. 95 с. <http://www.iprbookshop.ru/69041.html>

5. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г.Н. Германов. Воронеж: Элист, 2017. 303 с. <http://www.iprbookshop.ru/52019.html>

6. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. 72 с.

<http://www.iprbookshop.ru/65717.html>

7. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. 48 с.

<http://www.iprbookshop.ru/65716.html>

8. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Передельский. М.: Издательство «Спорт», 2016. 416 с.

<http://www.iprbookshop.ru/55570.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_detey_tehnika_krolem_brassom_i_dru_gie

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 | Перечень программного обеспечения |
|--|--|

| техники, на котором установлено программное обеспечение, количество рабочих мест | |
|---|--|
| 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- |
| 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 | 18_24.04.2018_Софтлайн Проекты_ПО ESET NOD32, ЭУ0205486_ЭА-261-18_02.08.2018_СофтЛайн Трейд_ПО Microsoft |

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Основными видами занятий при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются практические занятия.

Практические занятия призваны ориентировать студентов не только на приобретение новых знаний, но и совершенствование профессиональных компетенций. Практические занятия по темам проводятся с группой и строятся в виде выполнения определенных упражнений (тестов) из разделов 1 и 2. Подробнее в разделе «*Структура и содержание практической части курса*» – «*Практические занятия*», «*Фонд оценочных средств*».

При изучении курса необходимо прорабатывать темы в той последовательности, в которой они даны в программе, обращаясь к основной и дополнительной литературе. Подробнее в разделе «*Список учебной литературы и информационно-методическое обеспечение дисциплины*».

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

Методы проверки знаний студентов (текущий контроль):

1. Выполнение тестовых разноуровневых упражнений по выбору студентов.

Подробнее в разделе «*Структура и содержание практической части курса*» – «*Практические занятия*». Критерии оценки работы на практическом занятии представлены в *Приложении «Фонд оценочных средств»*.

Формами итогового контроля знаний студентов выступает *зачет (1 курс 2 семестр, 2 курс 3, 4 семестры, 3 курс 5, 6 семестры)*.

К зачету по дисциплине «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» необходимо начинать готовиться с первого занятия (практического занятия). В подготовку входит изучение теоретического материала, а также выполнения разноуровневых упражнений на практических занятиях.

Зачет проводится в форме сдачи разноуровневых упражнений на выбор студента.

Примерный комплекс упражнений, а также критерии оценки упражнений представлены в *Приложении 2 «Фонд оценочных средств»*.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине могут проводиться в следующих помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением, расположенных по адресу Приморский край, г. Владивосток, Фрунзенский р-н г., Русский Остров, ул. Аякс, п, д. 10:

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

| № п/п | Перечень основных площадей ¹ объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование | Размеры, м (ДхШхВ) | Примечания |
|-----------------------|--|--------------------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 7 |
| Спортивный комплекс S | | | |
| 1 | Универсальный спортивный зал | 60,08*58,7* h17,0 | S=3898,4 кв.м |

¹ Основные площади – спортивные зоны, предназначенные для занятий физической культурой и спортом (залы, площадки, поля, трассы, сооружения), трибуны с указанием количества посадочных мест (стационарные, мобильные).

| | | | |
|--|--|--|---|
| | Покрытие – спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке, разметка – в/б, б/б; гандбол, мини-футбол, бадминтон (4 площадки); комплект оборудования для б/б и в/б (фермы со щитами и кольцами, стойки), мобильные стойки для б/т с сетками; 4 командные раздевалки с душевыми, 2 раздевалки для инвалидов с душевыми. | | |
| 2 | Спортивный зал 2 раздевалки с душевыми | 18,5*58,7*h12,8 | S=1262 кв.м |
| 3 | Спортивный зал для настольного тенниса 2 раздевалки с душевыми | 18,1*36,3*h3,70 | S=773 кв.м |
| 4 | Тренажерный зал Кардио- и силовые тренажеры. 2 раздевалки с душевыми | 18,5*15,5* h 7,8 | S=280 кв.м |
| 5 | Спортивный зал для аэробики 2 раздевалки с душевыми | 18,4*12,2* h7,8 | S=224 кв.м |
| 6 | Зал «Сухого плавания» Шведские стенки, кардио- и силовые тренажеры. 1 раздевалка с душевыми | 15,9*9,5* h 3,2 | S=155 кв.м |
| 7 | Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 3 раздевалки с душевыми. | Размер помещения бассейна 19,5*32,0* h7,1 | S=659,5 кв.м., площадь душевых 94,5м2, площадь раздевалок 142м2 |
| 8 | Беговая дорожка. Покрытие - спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке | 2,9*280,8*h8,8 | |
| Спортивный комплекс S 2 | | | |
| 9 | Универсальный спортивный зал | 17,2*30,0*h 8,5 | S=576,7 кв.м |
| 10 | Зал для лечебной физкультуры и массажа | 10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы) | S=100,1 кв.м |
| 11 | Зал для занятий спец.медицинских групп | 16,5*8,4*4,2 (помещение сложной формы) | S=138,72 кв.м |
| 12 | Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочки, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 4 раздевалки с душевыми | 16,5*8,4* h 4,2 (помещение сложной формы) | S=452,12 кв.м |
| Спортивный комплекс S 1 | | | |
| 13 | Универсальный спортивный зал | 17,2*30,0*h 8,5 | S=576,7 кв.м |
| 14 | Спортивный зал для аэробики | 10,0*8,8*4,2 (помещение сложной формы) | S=100,1 кв.м |
| 15 | Тренажерный зал | 16,5*8,4* h 4,2 (помещение сложной формы) | S=138,72 кв.м |
| 16 | Плавательный бассейн 4 дорожки, 4 стартовых тумбочек, поворотные панели. Противоскользящее покрытие. 4 раздевалки с душевыми | 30,1*14,0* h 6,2 (помещение бассейна) | S=452,12 кв.м |
| Открытые спортивные площадки и стадион | | | |
| 17 | Стадион (включая беговую дорожку) | 168,0*87,0 | |

| | | | |
|----|------------------------------|--|--|
| | | Размер поля 154,0*72,0 Ширина дорожек 7,0 м. | |
| 18 | Теннисные корты 6 шт. | 71,0*36,0 (блок из 4- х площадок) 36,0*34,0 (блок из 2- х площадок) | |
| 19 | Баскетбольные площадки 4 шт. | 71,0*33,0 (блок из 4- х площадок) | |
| 20 | Волейбольные площадки 6 шт. | 48,0*42,0 (блок из 6- и площадок) | |

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

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

Владивосток
2019

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 | 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. | Занятие 1. 3. Баскетбол. Занятие 2. 3. Волейбол. Занятие 3. 1. Легкая атлетика. Занятие 4. 1. Плавание. Занятие 5. 3. Фитнес-аэробика. Занятие 6. Футбол. | ОК-15 | Знает Умеет Владеет | выполнение тестовых упражнений по темам разделов 1 и 2 | Зачет в форме сдачи нормативов |

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | | критерии | показатели |
|--|--------------------------------|--|--|--|
| ОК-15 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения | знает (пороговый уровень) | Особенности применения разнообразных видов физической активности для личностного и | Знает основные закономерности применения различных видов двигательной деятельности психофизические | Способен формулировать основные понятия теории физической культуры, излагать психофизические особенности занимающихся, перечислить средства и методы физической, |

| | | | | |
|--|---------------------|--|--|---|
| полноценной социальной и профессиональной деятельности | | профессионального развития, формирования здорового образа и стиля жизни. | особенности занимающихся, содержание и способы организации занятий по физической культуре, в том числе не традиционных. | 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 уровня 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 контроль по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме контрольных мероприятий – выполнение определенных упражнений (тестирование) из разделов 1 и 2.

Методы проверки знаний студентов (текущий контроль):

1. Выполнение разноуровневых упражнений и их оценка.

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

Зачет проводится в форме сдачи разноуровневых упражнений на выбор студента.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

| № п/п | Код и наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|--------------|---|---|---|
| 1. | Разноуровневые упражнения (тесты) | Выполнение разноуровневых физических упражнений | Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся |

**Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической
подготовленности обучающихся**

| Девушки | | | | | | |
|----------------|---|------------------------|----------|----------|----------|--------------|
| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100м (сек) | 15,7 | 16,00 | 17,00 | 17,9 | 18,7 |
| 2 | Бег 1000 м (мин., сек.) | 4,20 | 4,40 | 5,00 | 5,25 | 5,40 |
| 3 | Бег 2000м (мин., сек.) | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| 4 | Плавание 50 м (мин., сек.) | 54,0 | 1,03 | 1,44 | 1,24 | 4,10 |
| 5 | Плавание 100м (мин., сек.) | 2,15 | 2,40 | 3,05 | 3,35 | 4,10 б/вр |
| 6 | Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 180 | 168 | 160 | 150 |
| 7 | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 |
| 8 | Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см) | 20 | 16 | 10 | 8 | 6 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 10 | Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.) | 60 | 50 | 40 | 30 | - |
| 11 | Челночный бег 3X10 (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 | 10,1 | 10,5 |

| Юноши | | | | | | |
|-------|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100м (сек) | 13,2 | 13,6 | 14,00 | 14,3 | 14,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин., сек.) | 3,00 | 3,20 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| 3 | Бег 3000 м (мин., сек.) | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |
| 4 | Плавание 50 м (мин., сек.) | 40,0 | 44,0 | 48,0 | 57,0 | 2,30 |
| 5 | Плавание 100 м (мин., сек.) | 1,40 | 1,50 | 2,00 | 2,15 | б/вр |
| 6 | Прыжки в длину с места (см.) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 7 | Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |
| 8 | Подтягивание на перекладине (раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 10 | В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

| № п/п | Код и наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|-------|--|--|---|
| 1. | Выполнение разноуровневых упражнений и их оценка | Выполнение определенных физических упражнений (тестирование) из разделов 1 и 2 | Перечень разноуровневых упражнений (тестов) |

Выполнение упражнений (тесты)

Раздел 1. Легкая атлетика.

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Прыжки через скакалку.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения с отягощениями и сопротивлениями.

Упражнения со штангой, гирями, гантелями.

Упражнения на точность и ловкость движений.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Бег и спортивная ходьба.

Оздоровительный бег от 5 до 20 мин.

Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров.

Спринтерский бег от 30 до 100 м.

Эстафеты.

Прыжки в длину с места и тройной с места.

Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра.

Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Раздел 2. Общая физическая подготовка студента.

Баскетбол.

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Волейбол.

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Плавание.

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для

формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

Фитнес-аэробика.

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, футбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол.

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

| Характеристика направленности тестов | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|--|----------------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|
| | Оценка в очках | | | | | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность: | | | | | | | | | | |
| Бег 100 м (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| Тест на силовую подготовленность: | | | | | | | | | | |
| Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | - | - | - | - | - |
| Подтягивание на перекладине (количество раз) | - | - | - | - | - | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| вес до 85 кг вес более 85 кг | - | - | - | - | - | 12 | 10 | 7 | 4 | 2 |
| Тест на общую выносливость: | | | | | | | | | | |
| Бег 2000 м | | | | | | - | - | - | - | - |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| (мин.,с.) вес до 70 кг | 10.15 | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 | | | | | |
| вес более 70 кг | 10.35 | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 | | | | | |
| Бег 3000 м (мин.,с.) | | | | | | | | | | |
| вес до 85 кг | - | - | - | - | - | 12.30 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| более 85 кг | - | - | - | - | - | 12.30 | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |

Атлетическая гимнастика

| Юноши | | | | | | |
|-------|--|-----------------|----|----|----|------------|
| № | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подтягивания на перекладине (раз) | 14 | 11 | 9 | 6 | 5 и менее |
| 2 | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд | 25 | 20 | 18 | 16 | 15 и менее |
| 3 | Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 7 и менее |
| 4 | Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

| Девушки | | | | | | |
|---------|--|-----------------|----|----|----|-----------|
| № | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подтягивания на перекладине (раз) | 14 | 11 | 9 | 6 | 5 и менее |
| 2 | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 и менее |
| 3 | Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз) | 18 | 15 | 10 | 8 | 7 и менее |
| 4 | Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |

Баскетбол

| № | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|---------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Штрафные броски (количество раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 и менее |
| 2 | Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.) | 16.00 | 18.00 | 20.00 | 22.00 | 24.00 и более |
| 3 | Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.) | 18.00 | 20.00 | 22.00 | 24.00 | 26.00 и более |
| 4 | Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек) | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 и более |
| 5 | Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз) | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 и менее |

Фитнес-аэробика

| Девушки |
|---------|
|---------|

| № | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|--|-----------------|-----|----|----|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) | 17 | 15 | 10 | 8 | 5 и менее |
| 2 | Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз) | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 и менее |
| 3 | Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз) | 140 | 110 | 80 | 75 | 60 и менее |
| 4 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | 45 | 40 | 27 | 25 | 21 и менее |
| 5 | Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз) | 35 | 30 | 20 | 18 | 16 и менее |
| 6 | Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз) | 25 | 15 | 10 | 8 | 6 и менее |

| Юноши | | | | | | |
|-------|--|-----------------|-----|----|----|------------|
| № | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 и менее |
| 2 | Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз) | 50 | 40 | 30 | 25 | 15 и менее |
| 3 | Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз) | 140 | 110 | 80 | 75 | 40 и менее |
| 4 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | 50 | 45 | 37 | 30 | 25 и менее |
| 5 | Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 и менее |
| 6 | Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 и менее |

Футбол

| Юноши | | | | | | |
|-------|--|-----------------------------|---|---|---|---|
| № | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Ведение мяча «змейкой» | Оценка технических действий | | | | |
| 2 | Техника передачи мяча внутренней стороной стопы | | | | | |
| 3 | Техника передачи мяча внешней стороной стопы | | | | | |
| 4 | Техника передачи мяча подъемом стопы | | | | | |
| 5 | Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

