



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

ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП


Князева Н.А.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
«16» декабря 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Департамента физического воспитания


Сафонова Г.В.
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)
«16» декабря 2019 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. 54 час. /лаб. не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки 70 час.
в том числе с использованием МАО 54 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 № 2 от «16» декабря 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 «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 1 Дисциплины (модули) 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 54 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.)

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента. Теоретические и методические основы физической культуры.

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.)

Занятие 1. Прием контрольных тестов по общефизической подготовленности.

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

Тема 1. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции.

Занятие 2.

1. Обучение технике низкого, высокого старта.
2. Обучение стартовому разгону.

3. Развитие скорости.
4. Подвижные игры.

Занятие 3.

1. Совершенствование техник низкого, высокого старта.
2. Совершенствование стартовому разгону.
3. Развитие координации.
4. Подвижные игры.

Занятие 4.

1. Обучение технике финиширования.
2. Совершенствование технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
3. Развитие быстроты.
5. Подвижные игры.

Занятие 5.

1. Обучение технике бега по прямой дистанции.
3. Обучение технике бега по повороту.
4. Развитие координации.
5. Подвижные игры

Занятие 6.

1. Совершенствование технике бега по прямой дистанции.
2. Совершенствование техники бега по повороту.
3. Развитие выносливости.
4. Подвижные игры.

Тема 2. Методика обучения технике эстафетному бегу.

Занятие 7.

1. Обучение технике низкого старта с эстафетной палочкой.
2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.
3. Развитие скорости.
4. Подвижные игры.

Занятие 8.

1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.
2. Совершенствование техники низкого старта с эстафетной палочкой.
3. Развитие координации.

Тема 3. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега.

Занятие 9.

1. Обучение подготовке к отталкиванию.
2. Обучение технике отталкивания.
3. Развитие прыгучести.

Занятие 10.

1. Обучение технике полета.
2. Обучение технике приземления.
3. Совершенствование технике отталкивания.
4. Развитие прыгучести.

Занятие 11.

1. Совершенствование технике полета.
2. Совершенствование прыжка в длину в целом.
3. Развитие координационных способностей.

Занятие 12. Тесты по специально-технической подготовленности студентов.

Прием контрольных тестов по специально-технической подготовленности студентов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка студента.

Занятия 1, 2 Физическое качество выносливость в структуре ОФП.

1. Бег на 100 м.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Бег на 3000 м.
4. Плавание 500 м.
5. Подвижные игры.

Занятия 3, 4. Физическое качество быстрота в структуре ОФП.

1. Бег с ускорениями на 60 -80 м.
2. Выполнение различных упражнений по сигналу: бег из положения лежа, сидя, с колен, многоскоки на время, метания и др.
3. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой.
4. Эстафеты.
5. Подвижные игры.

Занятия 5, 6. Скоростно-силовые качества в структуре ОФП.

1. Бег по ступенькам лестницы вверх.
2. Прыжки на одной ноге с продвижением.
3. Выпрыгивание из глубокого приседа.
4. Прыжки с места: тройной, пятикратный, многократный из различных исходных положений
5. Подвижные игры.

Занятия 6, 7. Физическое качество силовая выносливость в структуре ОФП.

1. Подтягивание на перекладине;
2. Отжимание в упоре на полу, скамейке; сидя на скамейке.
3. Сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, поднимание и опускание ног за голову.
4. Выпрыгивания из глубокого приседа.
5. Подвижные игры.

Занятия 8, 9. Физическое качество ловкость в структуре ОФП.

1. Метание мячей (набивных, теннисных, баскетбольных, волейбольных) на заданное расстояние из различных исходных положений.
2. Подвижные игры.

Занятие 10. Физическое качество гибкость в структуре ОФП.

1. Выполнение гимнастических упражнений с акцентом на широкий размах движения.
2. Использование помощи партнера для растягивания мышц в различных упражнениях.

3. Подвижные игры.

Занятие 11. Тесты по общефизической подготовленности студентов.

Прием контрольных тестов по общефизической подготовке 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
1.	Занятия с 1 по 11	ОК-15	Знает Умеет Владеет	собеседованию с преподавателем на практическом занятии (УО-1) тестирование (ПР-1); выполнение упражнений по темам разделов 1 и 2 Зачет в форме собеседования (УО-1) - сдача нормативов

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. <https://znanium.com/read?id=94243>

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. <https://znanium.com/read?id=173344>

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 (МАБИБ), 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

Основными видами занятий при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» являются лекционные и практические занятия.

Лекционные занятия акцентированы на наиболее важных теоретических вопросах физической культуры и спорта, призваны ориентировать студентов в предлагаемом материале, заложить основы для дальнейшей самостоятельной работы студентов, содействовать дальнейшему развитию их аналитического мышления, выработке собственной позиции по обсуждаемым проблемам.

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 собеседования с преподавателем (УО-1) и выполнения определенных упражнений из разделов 1 и 2. Выступление студентов на практических занятиях представляет собой собеседования преподавателя с обучающимися с использованием рукописного текста конспекта, доклада и пр. В процессе выступления студент должен изложить основные положения рассматриваемого вопроса, обратить внимание на его дискуссионные аспекты, быть готовым ответить на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории. Подробнее в разделе *«Структура и содержание практической части курса» – «Практические занятия», «Фонд оценочных средств».*

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является *самостоятельная работа* по курсу. В нее входят: подготовка к собеседованию с преподавателем на практическом занятии по результатам изучения теоретической части дисциплины (УО-1); подготовка к зачету в форме собеседования по результатам изучения теоретической части дисциплины (УО-1). Подробнее в разделе *«Самостоятельная работа студента»* и в *«Фонде 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 (семинарских) занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» применяются как традиционные, так и интерактивные методики.

Методы проверки знаний студентов (текущий контроль):

1. Собеседование (УО-1). Выступление студентов на практических занятиях представляет собой собеседования преподавателя с обучающимися с использованием рукописного конспекта, плана доклада, схем и т.д. В процессе выступления студент должен изложить основные положения

рассматриваемого вопроса, обратить внимание на его дискуссионные аспекты, быть готовым ответить на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории. Не рассматривается в качестве выступления и не может быть оценено неотрывное чтение заранее подготовленного конспекта. Необходимо обработать изученный материал и выделить важное. Для удобства изложения студент может составлять графики, таблицы, диаграммы и т.д. Также разрешается готовить презентации по темам коллоквиума. Время выступления студента определяется преподавателем, но не может быть больше 20 минут.

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

3. 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.

4. Выполнение разноуровневых упражнений из разделов 1 и 2.

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

К зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо начинать готовиться с первого занятия. В подготовку входит изучение теоретического материала, а также выполнения задач и заданий на практических занятиях и при выполнении самостоятельной работы. Для упрощения процесса подготовки рекомендуется подготовить и записать ответы на вопросы, а также отметить наиболее трудные, которые вызывают

сложности при подготовке. При подготовке следует уделить особое внимание самостоятельным конспектам по учебной и специальной литературе.

Зачет проводится в форме устного опроса студента – собеседования (УО-1): по вопросам при сдаче зачета – не менее двух вопросов в устной форме. На подготовку к ответу по вопросам дается до 40 минут и выполнение тестирования путем сдачи нормативов по физической культуре.

Примерные вопросы к зачету, комплекс упражнений, а также критерии оценки устного ответа и выполненных 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 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.	60,08*58,7* h17,0	S=3898,4 кв.м
2	Спортивный зал	18,5*58,7*h12,8	S=1262 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).

	2 раздевалки с душевыми		
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

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

**Владивосток
2019**

План-график выполнения самостоятельной работы

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1.	Перед каждым практическим занятием	Задания для самостоятельной работы к практическим занятиям по разделу 1. Легкая атлетика	1 час.	- собеседование с преподавателем (УО-1); - тестирование (ПР-1)
2.		Задания для самостоятельной работы к практическим занятиям по разделу 2. Общая физическая подготовка студента	1 час.	
3.	В течение семестра	Задания для самостоятельной работы для подготовки к зачету	1 час.	- собеседование (УО-1) - сдача нормативов

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа студента включает в себя: подготовка к собеседованию с преподавателем на практическом занятии по результатам теоретической части дисциплины (ПР-3); тестирование (ПР-1); подготовка к сдаче зачета в форме собеседования по результатам изучения теоретической части дисциплины (УО-1) и проведения тестирования по сдаче нормативов.

При изучении теоретической части дисциплины следует обратиться к учебным материалам, которые представлены в основной и дополнительной литературе. Изучение учебного материала необходимо для дальнейшей подготовки к коллоквиуму, к сдаче зачета. Студенты могут использовать и иной материал, полученный в том числе из сети Интернет.

Задания для самостоятельной работы к практическим занятиям (см. в Фонде оценочных средств (Приложение 2)).

Практические занятия по темам проводятся с группой и строятся в виде собеседования (УО-1), тестирование (ПР-1), выполнение определенных упражнений по темам раздела 1 и раздела 2.

УО-1 (собеседование):

Выступление студентов на практических занятиях представляет собой собеседования преподавателя с обучающимися с использованием рукописного конспекта, плана доклада, схем и т.д. В процессе выступления студент должен изложить основные положения рассматриваемого вопроса, обратить внимание на его дискуссионные аспекты, быть готовым ответить на дополнительные вопросы преподавателя и аудитории. Не рассматривается в качестве выступления и не может быть оценено неотрывное чтение заранее подготовленного конспекта. Необходимо обработать изученный материал и выделить важное. Для удобства изложения студент может составлять графики, таблицы, диаграммы и т.д. Также разрешается готовить презентации по темам коллоквиума. Время выступления студента определяется преподавателем, но не может быть больше 20 минут.

Критерии оценки:

10-7 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.

6-4 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.

3-1 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.

0 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.

Тестирование – ПР-1.

Подготовка к тестированию проходит по средствам самостоятельного изучения учебной литературы.

Построение тестовых заданий обусловлено структурой учебного курса, основано на физической культуре и спорта и включает тестовые задания с одним или несколькими правильными ответами по следующим вопросам: 1) Физическая культура в вузе. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; 2) Социально-биологические основы физической культуры; 3) Основы здорового образа жизни; 4) Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО; 5) Спорт в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий и

самоконтроль за состоянием своего организма; 6) Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания; 7) Оценка физического развития методами стандартов и индексов; 8) Методики коррекции физического развития; 9) Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы); 10) Методы оценки и развития общей выносливости; 11) Методы оценки и развития скоростных способностей; 12) Методы оценки и развития силовых способностей; 13) Методы оценки и развития гибкости; 14) Освоение методики корригирующей гимнастики для глаз, оздоровительные дыхательные гимнастики; 15) Легкая атлетика, ОФП.

Критерии оценки: 1. «Отлично» - при 90% правильных ответах; 2. «Хорошо» - при 70% правильных ответах; 3. «Удовлетворительно» - при 50% правильных ответах; 4. «Неудовлетворительно» - при правильных ответах менее 50%.

К зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо начинать готовиться с первого занятия (практического занятия). В подготовку входит изучение теоретического материала, а также выполнения задач и заданий на практических занятиях и при выполнении самостоятельной работы. Для упрощения процесса подготовки рекомендуется подготовить и записать ответы на вопросы, а также отметить наиболее трудные, которые вызывают сложности при подготовке. При подготовке следует уделить особое внимание самостоятельным конспектам по учебной и специальной литературе.



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

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	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	
1.	Занятия с 1 по 11	ОК-15	Знает	собеседованию с преподавателем на практическом занятии (УО-1)	Зачет в форме собеседования (УО-1) - сдача нормативов
			Умеет	тестирование (ПР-1);	
			Владеет	выполнение упражнений по темам разделов 1 и 2	

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОК-15 способность использовать методы и средства	знает (пороговый уровень)	Особенности применения разнообразных видов	Знает основные закономерности применения различных видов	Способен формулировать основные понятия теории физической культуры, излагать психофизические

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая контроль по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме контрольных мероприятий – собеседования (УО-1), тестирование (ПР-1), выполнение определенных упражнений из разделов 1 и 2.

Методы проверки знаний студентов (текущий контроль):

1. Собеседование (УО-1) – средство контроля усвоения учебного материала организованное как учебное занятие в собеседования преподавателя с обучающимися с использованием рукописного конспекта, плана доклада, схем и т.д.

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.

3. Выполнение определенных упражнений из разделов 1 и 2.

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 устного опроса студента – собеседования (УО-1): по вопросам при сдаче зачета – не менее двух вопросов в устной форме. На подготовку к ответу по вопросам дается до 40 минут и выполнение тестирования путем сдачи нормативов по физической культуре.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ п/п	Код и наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	УО-1 (собеседование) Сдача нормативов по физической культуре	средство контроля усвоения учебного материала организованное как учебное занятие в собеседования преподавателя с обучающимися с использованием рукописного конспекта, плана доклада, схем и т.д.	Примерный перечень вопросов для зачета Перечень нормативов по физической культуре

Примерные вопросы для зачета

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.

6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.

Ключи (ответы) на вопросы для собеседования: ответы должны отличаться достаточным объемом знаний, глубиной и полнотой раскрытия темы, логической последовательностью, четкостью выражения мыслей и обоснованностью выводов, характеризующих знание литературных источников, понятийно-терминологического аппарата, умение ими пользоваться при ответе.

Критерии оценки к зачету

- Оценка «отлично» (зачтено) выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

- Оценка «хорошо» (зачтено) выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, но допускает 1-2 неточностей в ответе на вопрос.

- Оценка «удовлетворительно» (зачтено) выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает не более 3 существенных неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

- Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки (более трех), неуверенно, с большими

затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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.	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.	Выполнение упражнений (тестов)	Выполнение определенных физических упражнений из разделов 1 и 2.	Перечень упражнений (тестов)
2.	ПР-1 (тест)	Стандартизированная проверка важных моментов курса, автоматически определяющая верность или неверность ответа	Примерный вариант тестовых заданий

Примерные вопросы для собеседования

Тема 1. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции.

Тема 2. Методика обучения технике эстафетному бегу.

Тема 3. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега.

Раздел 2. Общая физическая подготовка студента.

1. Физическое качество выносливость в структуре ОФП.
2. Физическое качество быстрота в структуре ОФП.
3. Скоростно-силовые качества в структуре ОФП.
4. Физическое качество силовая выносливость в структуре ОФП.
5. Физическое качество ловкость в структуре ОФП.
6. Физическое качество гибкость в структуре ОФП.

Ключи (ответы) на вопросы для собеседования: ответы должны отличаться достаточным объемом знаний, глубиной и полнотой раскрытия темы, логической последовательностью, четкостью выражения мыслей и обоснованностью выводов, характеризующих знание литературных источников, понятийно-терминологического аппарата, нормативно-правовых актов, умение ими пользоваться при ответе.

Критерии оценки выступления на практическом занятии:

10-7 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.

6-4 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.

3-1 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.

0 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.

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, фитбол-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 вес более 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15	-	-	-	-	-
Бег 3000 м (мин.,с.)	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
вес до 85 кг вес	-	-	-	-	-	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 90о 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 90о 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 90о 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 90о 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

Примерные вопросы тестирования теоретической подготовленности

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая

в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Боди-балет.

Б. Степ-аэробика.

В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика.

Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А. 1929 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

29. Что такое атлетическое единоборство?

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

Ключи (ответы) к тестированию:

1.а	11.а	21.а
2.в	12.в	22.а
3.а	13.в	23.в
4.б	14.а	24.а
5.а	15.а	25.а
6.в	16.б	26.б
7.а	17.б	27.а
8.а	18.а	28.а
9.б	19.а	29.в
10.а	20.б	30.а

Критерии оценки тестирования: 1. «Отлично» - при 90% правильных ответах; 2. «Хорошо» - при 70% правильных ответах; 3. «Удовлетворительно» - при 50% правильных ответах; 4. «Неудовлетворительно» - при правильных ответах менее 50%.