



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

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОП

ШТЫКОВ В.П.  
(подпись) (ФИО)  
14 июля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Департамента физического воспитания

Сафонова Г.В.  
(подпись) (ФИО.)  
14 июля 2021 г.

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

курс 1, 2, 3 семестр 2, 3, 4, 5, 6  
лекции 0 час.  
практические занятия 328 час.  
лабораторные работы не предусмотрены  
в том числе с использованием интерактивных часов 0 час.  
всего часов аудиторной нагрузки 328 час.  
самостоятельная работа 0 час.  
в том числе на подготовку к экзамену 0 час.  
контрольные работы (количество) не предусмотрены  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
зачет 2, 3, 4, 5, 6 семестр  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2020 г. № 1011.

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физического воспитания, протокол № 4 от «14» июля 2021 г.

Директор департамента физического воспитания: к.п.н., доцент Сафронова Г.В.  
Составитель: к.п.н., доцент департамента Сафронова Г.В.

Владивосток  
2021

**Оборотная сторона титульного листа РПД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:**

Протокол от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор департамента \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины:

### Цель:

Формирование компетенции по способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи:

- Формирование навыков по выработке понимания роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности;

- Формирование навыков использования методики самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности;

- Формирование навыков поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют формирование следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с

		нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Знает значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности
	Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре
	Владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности
УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности
	Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом
	Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков
УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта
	Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта
	Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности

## 2. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часа.

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции – не предусмотрены
Лаб	Лабораторные работы - не предусмотрено
Пр	Практические занятия
ОК	Онлайн курс – не предусмотрен
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения – не предусмотрена
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации – не предусмотрена

### Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося						Формы промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Контроль	
1	Раздел 1. Легкая атлетика	2, 3, 4, 5, 6	-	-	164	-	-	-	Зачет
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка студента	2, 3, 4, 5, 6	-	-	164	-	-	-	
	ИТОГО	2, 3, 4, 5, 6	-	-	328	-	-	-	

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрены.

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (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.

1. Футбол.

**ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ** не предусмотрены.

**5. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**  
**Рекомендации по самостоятельной работе студентов**

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

## 6. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Общая физическая подготовка студента	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Знает значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	- выполнение тестовых упражнений по темам разделов 1 и 2	Зачет в форме сдачи нормативов
			Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре		
			Владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности		
			Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности		
		УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом		
			Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков		
			УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной		
		Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта			

		деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями			
			Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной		

			деятельности		
--	--	--	--------------	--	--

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие результаты обучения, представлены в Фонде оценочных средств.

## 7. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

*(электронные и печатные издания)*

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-515859>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-515062>
3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722>

### Дополнительная литература

*(печатные и электронные издания)*

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 210 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-kompleksnoy-reabilitacii-lic-s-otkloneniyaми-v-sostoyanii-zdorovya-520324>
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-511502>
3. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. —

Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/pravovoe-regulirovanie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-488328>

4. Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 194 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury-519864>

5. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 184 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/istoriya-fizicheskoy-kultury-516433>

6. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/viewer/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-514804>

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1.ЭБС ZNANIUM.COM. Универсальная полнотекстовая база данных  
<http://znanium.com/>

2.ЭБС IPRbooks. Универсальная полнотекстовая база данных  
<http://www.iprbookshop.ru/>

3.ООО "Электронное издательство Юрайт". Универсальная полнотекстовая база данных <https://urait.ru/>

4.Научная электронная библиотека (НЭБ)  
<https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word),

программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ADOBE Договор № ЭУ0198072 ЭА-667-17 от 08.02.2018
2. ESET NOD32 Договор № ЭУ0201024 ЭА- 091-18 от 24.04.2018
3. MICROSOFT Договор № ЭУ0205486 ЭА- 261-18 от 02.08.2018

## **8.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. Для упрощения процесса подготовки рекомендуется подготовить и записать ответы на вопросы, а также отметить наиболее трудные, которые вызывают сложности при подготовке.

Зачет проводится в форме сдачи разноуровневых упражнений на выбор студента.

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

## 9. 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 <sup>1</sup> 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 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

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

			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)	

## 10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонды оценочных средств представлены в приложении 1.



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

---

**ЮРИДИЧЕСКАЯ ШКОЛА**

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

**Владивосток**  
**2021**

**Перечень форм оценивания, применяемых на различных этапах формирования компетенций в ходе освоения дисциплины / модуля**

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства		
				текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Общая физическая подготовка студента	УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Знает значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	- выполнение тестовых упражнений по темам разделов 1 и 2	Зачет в форме сдачи нормативов	
			Умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре			
			Владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности			
			УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности			Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности
						Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом
						Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков
		УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта			
			Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью			

		социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	основных двигательных действий и базовых видов спорта		
			Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной		

			деятельности		
--	--	--	--------------	--	--

## **Оценочные средства для текущего контроля**

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.

### **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	60	50	40	30	20	-	-	-	-	-

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

## Оценочные средства для промежуточной аттестации

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Шкала оценивания промежуточной аттестации			
		Неудовлетворительно (не зачтено)	Удовлетворительно (зачтено)	Хорошо (зачтено)	Отлично (зачтено)
УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Знает значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Не знает значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Слабо, либо поверхностно знает значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Недостаточно полно знает значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности	Знает полностью значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности
	Умеет организовать	Не умеет организовать	На слабом уровне	На недостаточном	На достаточно

	самостоятельные занятия по физической культуре	самостоятельные занятия по физической культуре	умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре	уровне умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре	хорошем уровне умеет организовать самостоятельные занятия по физической культуре
	Владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	Не владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	На слабом уровне владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	На недостаточном уровне владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности	На достаточно хорошем уровне владеет навыками планирования двигательного режима с учетом профессиональной деятельности
УК-7.2 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	Знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	Не знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	Слабо, либо поверхностно знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	Недостаточно полно знает средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности	Знает полностью средства и методы самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности
	Умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	Не умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	На слабом уровне умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	На недостаточном уровне умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом	На достаточно хорошем уровне умеет применять основные методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом
	Владеет способностью определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	Не владеет способностью определять самочувствие, уровень	На слабом уровне владеет способностью определять	На недостаточном уровне владеет способностью определять	На достаточно хорошем уровне владеет способностью

		развития физических качеств и двигательных навыков	самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков	определять самочувствие, уровень развития физических качеств и двигательных навыков
УК-7.3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярно занимаясь физическими упражнениями	Знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта	Не знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта	Слабо, либо поверхностно знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта	Недостаточно полно знает основные положения теории и методики физической культуры и спорта	Знает полностью основные положения теории и методики физической культуры и спорта
	Умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	Не умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	На слабом уровне умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	На недостаточном уровне умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта	На достаточно хорошем уровне умеет обеспечивать сохранение и укрепление индивидуального здоровья с помощью основных двигательных действий и базовых видов спорта
	Владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности	Не владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности	На слабом уровне владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами	На недостаточном уровне владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными видами двигательной деятельности	На достаточно хорошем уровне владеет технологиями планирования физического совершенствования и способами занятий разнообразными

			двигательной деятельности		видами двигательной деятельности
--	--	--	------------------------------	--	--

**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

<b>Юноши</b>						
<b>№</b>	<b>Тесты</b>	<b>Оценка в баллах</b>				
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
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