



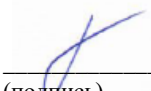
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

---


---

**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	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	

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](http://www.elibrary.ru)

2. Федеральный портал по научной и инновационной деятельности  
[www.sci-innov.ru](http://www.sci-innov.ru)

3. Электронная библиотека НИЯУ МИФИ [www.library.mephi.ru](http://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 выполнение 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 <sup>1</sup> объекта спорта, вид покрытия, разметка, оборудование	Размеры, м (ДхШхВ)	Примечания
1	2	3	7
<b>Спортивный комплекс S</b>			
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

<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).



	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., <b>площадь душевых 94,5м2,</b> <b>площадь раздевалок 142м2</b>
8	Беговая дорожка. Покрытие - спортивный линолеум по цементно-бетонной стяжке	2,9*280,8*h8,8	
<b>Спортивный комплекс S 2</b>			
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
<b>Спортивный комплекс S 1</b>			
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
<b>Открытые спортивные площадки и стадион</b>			
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, оснащенные 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%.