



**Международная «Лига развития науки  
и образования» (Россия)  
Международная ассоциация развития науки,  
образования и культуры России (Италия)**



Частное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Институт управления»**

Факультет юридический  
Кафедра истории государства и права и гуманитарных дисциплин

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ)»**

**(основная группа обучающихся)**

**ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ**

**40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

**Профиль: гражданско-правовой, уголовно-правовой  
КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ)**

**«БАКАЛАВР»**

**(очная, очно-заочная и заочная формы обучения)**

Архангельск  
Институт управления  
2020

Программа составлена **Л.А. Белоусовой** и **С.А. Самодовым** в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 декабря 2016 г. № 1511.

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА...:**

Одобрена кафедрой  
истории государства и права и гуманитарных дисциплин  
Протокол № 10 от 04 июня 2020 г.  
Зав. кафедрой **О. В. Чуракова**.

Согласовано с выпускающими кафедрами  
уголовного и административного права и процесса  
Протокол № 10 от 04 июня 2020 г.  
Зав. кафедрой **Н.А. Селяков**

гражданского и международного права  
и гражданского процесса  
Протокол № 10 от 04 июня 2020 г.  
Зав. кафедрой **Ю.Б. Шубников**

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании научно-методического совета института.  
Протокол № 5 от 25 июня 2020 г.  
Председатель научно-методического совета профессор А. Н. Ежов.

**Рабочая программа** дисциплины «Физическая культура и спорт (элективный модуль)» по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция. Квалификация (степень) «Бакалавр» (очная, очно-заочная и заочная формы обучения) / сост. Л.А. Белоусова, С.А. Самодов – Архангельск: Институт управления, 2020. – 37 с.

© Белоусова Л.А., сост., 2020  
© Самодов С.А., сост., 2020  
© ЧОУ ВО «Институт управления», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель, задачи и место дисциплины / модуля в структуре ОП для бакалавра .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине / модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП.....	4
3. Структура и содержание дисциплины по видам учебной и самостоятельной работы, соотношение тем и формируемых компетенций .....	5
3.1. Объем курсов в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся.....	5
3.2. Содержание дисциплины / модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий .....	6
и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенций .....	6
4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине / модулю .....	16
5. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины .....	16
6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	17
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура (элективный модуль)».....	17
8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	18
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	17
10. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	19
11. Приложения	

## 1. Цель, задачи и место дисциплины / модуля в структуре ОП для бакалавра

**Целью** элективных курсов по физической культуре является формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи курсов:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

В структуре образовательной программы высшего образования (ОП ВО) дисциплина «Физическая культура и спорт (элективный модуль)» относится к дисциплинам по выбору вариативной части (Б1.В.ДВ) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине / модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

В результате изучения дисциплины студенты должны

**Знать:**

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Уметь:**

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

*Владеть:*

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

### **3. Структура и содержание дисциплины по видам учебной и самостоятельной работы, соотношение тем и формируемых компетенций**

#### **3.1. Объем курсов в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся**

Виды учебной работы		Объем		
		очное	очно-заочное	заочное
Общая трудоемкость дисциплины	в зачётных единицах			
	в часах	328	328	328
Аудиторная работа (в часах):		328	328	328
Лекции (Л)		-	-	-
Практические занятия (ПЗ)		328	328	-
Самостоятельная работа (в часах): <sup>1</sup>		-	-	324
Подготовка к зачету		-	-	4
Форма контроля по дисциплине		Зачет	Зачет	Зачет

<sup>1</sup> Из трудоемкости, отведенной на самостоятельную работу обучающихся выделяются академические часы для проведения групповых и индивидуальных консультаций как одной из форм контактной работы. Консультация является одной из форм руководства самостоятельной работой обучающихся и оказания им помощи в освоении материала. Групповая консультация проводится преподавателем перед экзаменом/зачетом и выставляется в расписание, в объеме не менее 2 академических часов на группу. Индивидуальное консультирование проводится по отдельному графику и регламентируется соответствующими локально-нормативными документами Института.



Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч									Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС	Л	П	СРС		
	1. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся 1.2. ОС № 1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся. 2. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 1.											
<b>Раздел 2.</b> Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Корректировка содержания занятий со студентами по результатам показателей педагогического контроля. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	-	82	-	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<i>Знать:</i> основные требования проведения самоконтроля во время физической нагрузки <i>Уметь:</i> самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля <i>Владеть:</i> основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
	<i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i> <i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. <i>Задания:</i> овладеть основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> Основной: 1-4 Дополнительный: 1-11 <i>Задание для самостоятельной работы:</i> – Провести самостоятельно пробу Генчи. – Провести самостоятельно пробу Штанге. <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> Основной: 1-4 Дополнительный: 1-11 <i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i> 1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 2.											

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч									Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС	Л	П	СРС		
<b>Раздел 3.</b> Подвижные и спортивные игры (настольный теннис)	Краткие правила игры в настольный теннис. Стойки. Способы хвата ракетки, передвижения у стола, техника ударов и вид подачи, тактика игры одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Правила соревнований и организация их проведения. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости Подвижные игры в системе физического воспитания.	-	132	-	-	132	-	-	-	128	ОК-8	<i>Знать:</i> виды подвижных и спортивных игр (настольный теннис), их правила, особенности организации <i>Уметь:</i> воспроизводить основные двигательные действия в игре настольный теннис. <i>Владеть:</i> информацией о современных, популярных спортивных играх (настольном теннисе), навыками игры в настольный теннис
<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i>  <i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов игры в настольный теннис.  <i>Задания:</i> овладеть основными методами игры в настольный теннис и проведения соревнований.  <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-4  Дополнительный: 1-11  <i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Провести самостоятельно тренировку по настольному теннису на спортивной площадке в микрорайоне.</li> <li>– Организовать самостоятельно соревнования по настольному теннису на спортивной площадке в микрорайоне.</li> <li>– <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></li> </ul> <p>Основной: 1-4  Дополнительный: 1-11  <i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i>  1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование)  2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования (раздел 3) .</p>												
<b>Раздел 4.</b> Силовая подготовка и ее	Значение силовой подготовки в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и	-	32	-	-	32	-	-	-	32	ОК-8	<i>Знать:</i> Историю развитие, разновидности силовой подготовки , показания и противопоказания к выполнению силовых упражнений.



Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч									Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС	Л	П	СРС		
разновидности	<p>противопоказания к выполнению силовых упражнений. Силовая подготовка и ее разновидности. Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. разновидности. Методические особенности обучения силовой подготовке.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов силовой подготовки.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в силовой подготовке.</p> <p>Меры безопасности на занятиях по силовой подготовкой. Техника выполнения упражнений на снарядах. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами силовой подготовки.</p> <p>Специальная физическая подготовка в различных видах силовой подготовки. Способы и методы самоконтроля при занятиях силовой подготовки.</p> <p>Особенности организации и планирования занятий силовой подготовкой в связи с выбранной профессией.</p>											<p><i>Уметь:</i> применять полученные навыки</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений, основами силовой подготовки.</p>
<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов силовой подготовки</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами силовой подготовки и проведения соревнований.</p>												

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч									Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС	Л	П	СРС		
	<p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-4  Дополнительный: 1-11  <i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составьте самостоятельно план занятий с комплексом из 5-8 упражнений по пауэрлифтингу.</li> <li>- Выполняйте комплекс ежедневно</li> </ul> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-4  Дополнительный: 1-11  <i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i>  Оценка результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся  1. ОС № 1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся.  Оценка результатов ОС № 2. (тестирование)  2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 4.</p>											
	<b>Зачет</b>		-		-		4					
	<b>Всего:</b>	-	<b>328</b>	-	-	<b>328</b>	-	-	-	<b>324</b>		

## Модуль № 2

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч									Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
<p><b>Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.</b></p>	<p>Общая физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Тестирование двигательных качеств и способностей, оценка физического развития, оценка функционального состояния. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями.</p>	-	82	-	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности общей физической подготовки</li> <li>- значение мышечной релаксации,</li> <li>- возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами практики спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке</li> </ul>
<p><i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.  <i>Содержание занятий:</i> занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности .  <i>Задания:</i> подготовка к сдаче нормативов: см. ОС №1 Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся  <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>                      Основной: 1-4                      Дополнительный: 1-11</p>												
<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Составьте комплекс утренней гимнастики из 10-12 упражнений.</li> <li>– Выполняйте комплекс ежедневно и следите за повышением общей работоспособности организма.</li> </ul> <p><i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает занятия оздоровительной направленности.  <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>                      Основной: 1-4                      Дополнительный: 1-11</p>												
<p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся</li> <li>1.2. ОС № 1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся.</li> <li>2. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование)</li> </ol>												

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч									Коды компетенций	Этапы формирования компетенций	
		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения					
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС			
	2. 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 1.												
<b>Раздел 2.</b> Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Корректировка содержания занятий со студентами по результатам показателей педагогического контроля. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	-	82	-	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<i>Знать:</i> основные требования проведения самоконтроля во время физической нагрузки <i>Уметь:</i> самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля <i>Владеть:</i> основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-4 Дополнительный: 1-11</p> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Провести самостоятельно пробу Генчи.</li> <li>– Провести самостоятельно пробу Штанге.</li> </ul> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-4 Дополнительный: 1-11</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование)</li> <li>2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 2.</li> </ol>												

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч									Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
<b>Раздел 3.</b> Подвижные и спортивные игры (настольный теннис)	Краткие правила игры в настольный теннис. Стойки. Способы хвата ракетки, передвижения у стола, техника ударов и вид подачи, тактика игры одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Правила соревнований и организация их проведения. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости Подвижные игры в системе физического воспитания.	-	32	-	-	32	-	-	-	32	ОК-8	<i>Знать:</i> виды подвижных и спортивных игр (настольный теннис), их правила, особенности организации <i>Уметь:</i> воспроизводить основные двигательные действия в игре настольный теннис. <i>Владеть:</i> информацией о современных, популярных спортивных играх (настольном теннисе), навыками игры в настольный теннис
<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i>  <i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов игры в настольный теннис.  <i>Задания:</i> овладеть основными методами игры в настольный теннис и проведения соревнований.  <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i>  Основной: 1-4  Дополнительный: 1-11  <i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Провести самостоятельно тренировку по настольному теннису на спортивной площадке в микрорайоне.</li> <li>- Организовать самостоятельно соревнования по настольному теннису на спортивной площадке в микрорайоне.</li> <li>- <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></li> </ul> <p>Основной: 1-4  Дополнительный: 1-11  <i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i>  1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование)  2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования (раздел 3) .</p>												
<b>Раздел 4.</b> Силовая подготовка и ее	Значение силовой подготовки укрепления здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и	-	132	-	-	132	-	-	-	128	ОК-8	<i>Знать:</i> Историю развитие, разновидности силовой подготовки , показания и противопоказания к выполнению силовых упражнений.

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч									Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
разновидности.	<p>противопоказания к выполнению силовых упражнений. Силовая подготовка и ее разновидности. Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. разновидности. Методические особенности обучения силовой подготовке .</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов силовой подготовки.</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в силовой подготовке.</p> <p>Меры безопасности на занятиях по силовой подготовкой. Техника выполнения упражнений на снарядах. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами силовой подготовки.</p> <p>Специальная физическая подготовка в различных видах силовой подготовки. Способы и методы самоконтроля при занятиях силовой подготовки. Особенности организации и планирования занятий силовой подготовкой в связи с выбранной профессией.</p>											<p><i>Уметь:</i> применять полученные навыки</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений, основами силовой подготовки.</p>
<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов силовой подготовки</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами силовой подготовки и проведения соревнований.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p>												

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч									Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Очно-заочная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС	Л	П	СРС		
	<p>Основной: 1-4  Дополнительный: 1-11  <i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составьте самостоятельно план занятий с комплексом из 5-8 упражнений по пауэрлифтингу.</li> <li>- Выполняйте комплекс ежедневно</li> </ul> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-4  Дополнительный: 1-11  <i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i>  Оценка результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся  1.2. ОС № 1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся.  Оценка результатов ОС № 2. (тестирование)  2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 4.</p>											
	<b>Зачет</b>		-			-		4				
	<b>Всего:</b>	-	328	-	-	328	-	-	-	324		

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине / модулю**

Фонд оценочных средств – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ дисциплин / модулей.

ФОС как система оценивания содержит:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкала оценивания сформированности компетенции;
- Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

ФОС оформлен как Приложение к рабочей программе дисциплины.

#### **5. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины / модуля**

##### *Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям*

Целью практических занятий является формирование определенных умений и навыков в соответствии с программой дисциплины.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников информации (учебную литературу, интернет - ресурсы, общение с тренерами и спортсменами), раскрывающих заданные вопросы.

##### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы*

Самостоятельная работа (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.
2. Выполнение оздоровительных мероприятий
3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками
4. Подготовка к сдаче нормативов
5. Проработка учебного материала (учебной и научной литературе) для написания подготовки к тестированию;
6. Работа с тестами и вопросами для зачета;

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой



вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой и электронными библиотеками, Интернет-ресурсами и пр.

## **6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При организации образовательного процесса по физической культуре (элективный курс) для специальных медицинских групп необходимы наличие специальных тренажеров в спортивном зале, оборудование для транспортировки лиц с ограничениями в двигательной активности в спортивный зал и аудитории для устных занятий, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, либо интерактивной доской. Использование интернет - ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается: 1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих; 2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; 3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации; 4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура (элективный модуль)»**

### *Основной*

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/457039>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/450258>

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/457206>

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447870>

## *Дополнительный*

1.     Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454107>
2.     Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455310>
3.     Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453244>
4.     Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : монография / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 378 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-13308-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/457471>
5.     Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453942>
6.     Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454857>
7.     Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454861>
8.     Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454001>
9.     Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456722>
10.    Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/449973>
11.    Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683>

### **8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Раздел раскрывается п. 3.2 «Содержание дисциплины / модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенции», после каждой темы/раздела».

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

1. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://swimming.hut/ru>.
2. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.
4. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

#### **10. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер)
2. Microsoft Office 2007 и выше

*Приложение*  
к рабочей программе  
дисциплины, утвержденной НМС института  
Протокол № 5 от 25 июня 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ)»**  
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ  
**40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**  
профиль: гражданско-правовой, уголовно-правовой  
КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ)  
**«БАКАЛАВР»**  
(очная, очно-заочная и заочная формы обучения)

## Содержание

Перечень компетенций по дисциплине «Физическая культура (элективный модуль)» с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкала оценивания сформированности компетенции.....

Паспорт оценочных средств по дисциплине «Физическая культура (элективный модуль)».....

Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура (элективный модуль)».....

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....

**Перечень компетенций по дисциплине «Физическая культура»  
с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**Гражданско-правовой и уголовно-правовой профиль**

**Очное отделение**

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы													
№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Семестры									
				1	2	3	4	5	6	7	8		
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Физическая культура и спорт</b>		+								
			Физическая культура и спорт (элективный модуль)	+	+	+	+	+	+				

**Очно-заочное отделение**

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы															
№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Семестры											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Физическая культура и спорт</b>	+											
			Физическая культура и спорт (элективный модуль)	+	+	+	+	+	+						

**Заочное отделение**

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы								
№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Этапы формирования компетенции				
				1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Физическая культура и спорт</b>	+				
			Физическая культура и спорт (элективный модуль)					+

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкалы оценивания.**

Паспорт компетенции ОК -8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Дисциплина, как этап формирования компетенции в рамках ОП ВО*	Уровни формирования компетенций		
		Базовый	Повышенный	Высокий
	<b>Физическая культура и спорт (элективный модуль)</b>	Знать базовые понятия физической культуры. медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; способы физического совершенствования организма;	Знать основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.	<i>Знать:</i> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
		<i>Уметь</i> работать источниками научно-технической информации; приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу	<i>Уметь</i> определять потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и	<i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

		жизни; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни,	инвентарь для повышения эффективности физкультурно- спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;	разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		<i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и знает методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития в целях достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, умеет поддерживать активную физическую форму и владеть приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию, владеет средствами, методами и программами физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни.	<i>Владеть</i> качествами (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); средствами и методами физкультурно- спортивной деятельности.	<i>Владеть:</i> знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре, навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно- спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания; методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, <i>методами</i> <i>самоконтроля за</i> <i>состоянием своего</i> <i>организма.</i>

\* В соответствии с перечнем компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

### Шкала оценивания сформированности компетенций:

**Компетенция не сформирована:** Компетенция не развита. Студент не владеет необходимыми знаниями и навыками и не старается их применять. Не достигнут базовый уровень формирования компетенции.



**Компетенция сформирована:** Студент владеет знаниями, сложными навыками, способен ориентироваться в практических ситуациях. Достигнут достаточный уровень формирования компетенции.

**Паспорт оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
1	<b>Раздел 1.</b> Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. <b>Раздел 2.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. <b>Раздел 3.</b> Спортивные и подвижные игры (настольный теннис) <b>Раздел 4.</b> Силовая подготовка	ОК-8	нормативы тест
1	Все разделы	ОК-8	Зачет

**Перечень оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»**

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся	Перечень нормативов
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

**5. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**ОС №1: Контрольные нормативы**

по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

**1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся**

**1.1. Нормативы для студентов I курса (девушки)**

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Бег 100 м (сек.)	15,7-17,0
2	Кросс 2000 м (мин.)	10,5-11,1
3	Прыжки в длину с места (см)	150-190
4	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30-50
5	Прыжки через скакалку (5 мин.)	200-300

**1.2. Нормативы для студентов II курса (девушки)**

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Бег 100 м (сек.)	15,0-16,0
2	Кросс 2000 м (мин.)	10,0-10,5
3	Прыжки в длину с места (см)	150-190
5	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40-50
9	Прыжки через скакалку (5 мин.)	400 - 500

**1.3. Нормативы для студентов I курса (юноши)**

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Бег 100 м (сек.)	13,6-14,0
2	Кросс 3000 м (мин.)	13,20-14,0
3	Прыжки в длину с места (см)	215-220
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7-9
6	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	3-5
8	Приседание со штангой 40 кг (кол-во раз)	8-10

9	Толчок гири 16 кг (кол-во раз)	8- 10
12	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	8-10

#### 1.4. Нормативы для студентов II курса (юноши)

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Бег 100 м (сек.)	13,0- 13,6
2	Кросс 3000 м (мин.)	12,35-13,50
3	Прыжки в длину с места (см)	220 - 240
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7- 12
6	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	5 7
8	Приседание со штангой 50 кг (кол-во раз)	12
9	Жим гири 16 кг (кол-во раз)	10-12
12	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	10- 12

#### 1.5. Нормативы для студентов III курса (юноши)

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Приседание со штангой 50 кг (кол-во раз)	12-15
2	Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой (кол-во раз)	30
3	Прыжки в длину с места (в см)	210-250
4	Подтягивание (кол-во раз)	15
5	Отжимание от пола (кол-во раз)	20-25
6	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	12-15
7	Гиря 24 кг (кол-во раз)	10-12

#### 1.6. Нормативы для студентов III курса (девушки)

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Комплекc упражнений с гантелями (упр. на осанку, силу рук, ног, грудные мышцы)	2 кг
2	Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой (кол-во раз)	20

3	Прыжки через скакалку за 5 минут (кол-во раз)	500
4	Прыжки в длину с места (в см)	180-190
5	Сгибание ног в упоре или в вися (кол-во раз)	20 - 25
6	Сгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	10-12

**ОС №2: Перечень вопросов для тестирования**  
по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

**Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.**

- 1. Физическая подготовка представляет собой ...**
  - 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
  - 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
  - 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
  - 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- 2. Физическими упражнениями называются...**
  - 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
  - 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
- 3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**
  - 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
  - 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
  - 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
  - 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- 4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**
  - 1) гибкость;
  - 2) ловкость;
  - 3) быстрота;
  - 4) реакция.
- 5. Под физическим развитием понимается...**
  - 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- 6. Что относится к средствам физического воспитания?**
  - 1) Физические упражнения;
  - 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
  - 3) Гигиенические факторы;
  - 4) Все перечисленные факторы.

7. **Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**
- 1) Быстрота > сила > выносливость;
  - 2) Сила > быстрота > выносливость;
  - 3) Выносливость > быстрота > сила;
  - 4) Быстрота > выносливость > сила.
8. **В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**
- 1) Вводной;
  - 2) Подготовительной;
  - 3) Основной;
  - 4) Заключительной.
9. **Правильное дыхание характеризуется...**
- 1) более продолжительным выдохом;
  - 2) более продолжительным вдохом;
  - 3) вдохом через нос выдохом ртом;
  - 4) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
10. **При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...**
- 1) вращений и поворотов тела;
  - 2) прогибания туловища назад;
  - 3) возвращения в исходное положение после наклона;
  - 4) дыхание во время упражнений должно быть свободным;
11. **Выберете правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)**
1. **Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;**
  2. **Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;**
  3. **Упражнения на выносливость;**
  4. **Упражнения на быстроту и гибкость;**
  5. **Упражнения на силу;**
  6. **Дыхательные упражнения;**
- 1) 1,2,5,4,3,6
  - 2) 6,2,3,1,4,5
  - 3) 2,1,3,4,5,6
  - 4) 2,6,4,5,3,1
2. **Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна**
1. **Выносливость;**
  2. **Гибкость;**
  3. **Быстрота;**
  4. **Сила;**
- 1) 3,2,4,1
  - 2) 1,2,3,4
  - 3) 2,3,1,4
  - 4) 4,2,3,1

## **Раздел 2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. **Основными составляющими тренированности организма человека являются:**
- 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
  - 2) сердечно – дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
  - 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.
2. **Нагрузка физических упражнений характеризуется...**
- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
  - 2) величиной их воздействия на организм;

- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
  - 4) напряжением определенных мышечных групп.
- 3. Основными источниками энергии для организма являются:**
- 1) белки и жиры;
  - 2) витамины и жиры;
  - 3) углеводы и витамины;
  - 4) белки и витамины.
- 4. Главной причиной нарушения осанки является...**
- 1) слабость мышц;
  - 2) привычка к определенным позам;
  - 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
  - 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 5. Осанкой называется...**
- 1) силуэт человека;
  - 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
  - 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
  - 4) привычная поза человека в вертикальном положении;
- 6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...**
- 1) затылком, ягодицами, пятками;
  - 2) лопатками, ягодицами, пятками;
  - 3) затылком, спиной, пятками;
  - 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- 7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**
- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - 3) частотой сердечных сокращений
  - 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения;
- 8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**
- 1) мала и ее следует увеличить;
  - 2) переносится организмом относительно легко;
  - 3) достаточно большая, но её можно повторить;
  - 4) чрезмерная и её надо уменьшить;
- 9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**
- 1) Физического состояния;
  - 2) Пола;
  - 3) Выполняемой нагрузки;
  - 4) Всех перечисленных факторов.
- 10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**
- 1) Антропометрические
  - 2) Индексы;
  - 3) Корреляция; стандарты;
  - 4) Все вышеперечисленные
- 11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**
- 1) Функциональная подготовленность;
  - 2) Здоровья;
  - 3) Физическая подготовленность;
  - 4) Всех вышеперечисленных параметров.
- 12. Что является субъективным показателем самоконтроля?**
- 1) Самочувствие;
  - 2) Частота пульса;
  - 3) Спортивный результат;
  - 4) Вес тела.
- 13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**
- 1) Самочувствие;

- 2) Потоотделение;
  - 3) Частота пульса;
  - 4) Желание тренироваться.
- 14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**
- 1) Предварительный;
  - 2) Текущий;
  - 3) Итоговый;
  - 4) Все вышеперечисленные.
- 15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**
- 1) Мужчины;
  - 2) Женщины;
  - 3) Одинаково.
- 16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**
- 1) До 130 уд/мин;
  - 2) 130-150 уд/мин;
  - 3) 150-180 уд/мин;
  - 4) Свыше 180 уд/мин.
- 17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**
- 1)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
  - 2)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
  - 3)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
  - 4)  $150 + \text{возраст}$  (в годах);

### **Раздел 3. Спортивные и подвижные игры ( настольный теннис).**

- 1. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**
- 1) стремление к максимальному результату;
  - 2) конфликтность ситуаций поединков;
  - 3) наличие конкретного сюжета;
  - 4) высокая значимость качества исполнения роли.
- 2. Из перечисленного – спортивное достижение в спортивных играх, выраженное победой над соперником, оценивается в:**
- 1) точности поражения цели
  - 2) баллах;
  - 3) голах;
  - 4) очках.
- 3. Сколько времени дается на выполнение подачи:**
- 1) 3 секунды
  - 2) 5 секунд
  - 3) 8 секунд
  - 4) Без ограничения времени
- 4. В каких случаях игрок может использовать перерыв в игре:**
- 1) По желанию
  - 2) После окончания партии
  - 3) После окончания 5 партии
  - 4) Все перечисленные
- 5. Первоначальное название игры**
- 1) Быстрый мяч
  - 2) Удар в цель
  - 3) Пинг-понг
  - 4) Лаун -теннис

### **Раздел 4. Силовая подготовка:**

- 1. Что означает слово "атлетика" в переводе с греческого:**

- 1) Борьба
  - 2) Бег
  - 3) Метание
  - 4) Прыжки
- 2. Вид спорта, известный как пауэрлифтинг, это:**
- 1) Легкая атлетика
  - 2) Стрельба из лука
  - 3) Художественная гимнастика
  - 4) Силовое троеборье
- 3. Какие упражнения входят в программу пауэрлифтинга :**
- 1) Приседание со штангой
  - 2) Жим лежа
  - 3) Становая тяга
  - 4) Толчок штанги
- 4. Какова должна быть обувь спортсмена (вид спорта – пауэрлифтинг):**
- 1) кеды
  - 2) тапки
  - 3) кроссовки
  - 4) штангетки
- 5. Сколько времени дается спортсмену на подготовку к выполнению упражнений:**
- 1) 1 минута
  - 2) 2 минуты
  - 3) 3 минуты
  - 4) 5 минут
- 6. Что из перечисленного включено в программу Паралимпийских игр для инвалидов-слепых:**
- 1) легкая атлетика;
  - 2) плавание;
  - 3) борьба;
  - 4) горные лыжи.
- 7. Двигательная активность – это:**
- 1) ежедневная система физической тренировки организма;
  - 2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат
  - 3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.
- 8. Что применяют спортсмены для улучшения «хвата» со штангой:**
- 1) клей;
  - 2) мел;
  - 3) магнезия;
  - 4) талька.
- 9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**
- 1) подводящих упражнений;
  - 2) основы техники;
  - 3) исходное положение;
  - 4) ведущего звена техники;
- 10. Техника физических упражнений принято называть...**
- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
  - 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
  - 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - 4) рациональную организацию двигательных действий;
- 11. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?**
- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
  - 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
  - 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
  - 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;



## ОС № 4: Зачет

### Вопросы к зачету

#### по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

1. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
4. Физические качества и методики их развития.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.
7. Спорт. Классификация видов спорта.
8. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
10. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
13. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
14. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов
15. Правила игры в настольный теннис.
16. Организация соревнований по настольному теннису.
17. Круговая тренировка с использованием тренажеров.
18. Пауэрлифтинг и проведение соревнований.
19. Правила закаливания организма.

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивая знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

#### 2. ДЛЯ УСТНОГО ИЛИ ПИСЬМЕННОГО ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ

1. Полнота и правильность ответа
2. Степень осознанности и понимания изученного материала
3. Языковое оформление ответа

Шкала оценивания	Показатели
«зачтено»	Ответ соответствует показателям и критериям оценивания экзамена по шкале «удовлетворительно» и выше
«не зачтено»	Ответ соответствует показателям и критериям оценивания экзамена по шкале «неудовлетворительно»

#### Порядок проведения экзаменов и зачетов

1. Число экзаменов и зачетов, выносимых на каждую сессию, определяется учебным планом.
2. Экзамены и зачеты принимаются преподавателями, которым разрешено в соответствии с действующими положениями чтение лекций.
3. Зачеты и экзамены принимаются преподавателями, проводившими практические (семинарские, лабораторные) занятия в данной группе или читающими лекции по данному курсу.
4. Зачеты по практическим и лабораторным работам принимаются по мере их выполнения. По

отдельным дисциплинам зачеты могут проводиться в виде контрольных работ на практических занятиях.

5. При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе студенческий билет и зачетную книжку, которые они предъявляют экзаменатору в начале экзамена.
6. Форма проведения экзамена (устно, письменно, тестирование и т.п.) и порядок его организации (программа экзамена, экзаменационные вопросы и билеты и т.п.) устанавливается соответствующей кафедрой по предложению экзаменатора.
7. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы, а также давать задачи и примеры в пределах учебной программы данной дисциплины.
8. Во время экзамена студенты могут с разрешения экзаменатора пользоваться наглядными пособиями и справочной литературой, а также учебными программами.
9. Успеваемость студентов определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Положительные оценки заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку, неудовлетворительные оценки проставляются только в экзаменационной ведомости. В зачетной книжке также указывается трудоемкость сдаваемой дисциплины.
10. Неявка на экзамен отмечается в экзаменационной ведомости словами «не явился» и заверяется подписью экзаменатора. Неявка на экзамен без уважительной причины засчитывается студенту как неудовлетворительная оценка.
11. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено», «не зачтено»

### **3. ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**

#### **Порядок проведения тестирования**

Тест – это простейшая форма письменного контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин.

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся. Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузовского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Текущее и оперативное тестирование может проводиться преподавателем при аудиторной и внеаудиторной работе, в том числе на семинарах, практических занятиях/ лабораторных практикумах для выявления уровня освоения учебного материала обучающимся и его готовности к дальнейшему обучению, проверки качества освоения знаний, умений по определенным темам, модулям, разделам дисциплины и выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Рубежное тестирование проводится по модулю дисциплины (контрольной точке), циклом дисциплин, в соответствии с листом контрольных мероприятий. Целью рубежного тестирования является определение степени освоения обучающимися области знаний и умений (уровня компетентности) в соответствии с программой дисциплины. Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине. Рубежное тестирование может проводиться при аудиторной и внеаудиторной работе. Тестирование может проводиться в письменной и (или) компьютерной формах.