

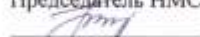


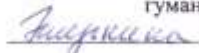
«Дальневосточный филиал Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Всероссийская академия внешней торговли  
Министерства экономического развития Российской Федерации»

## КАФЕДРА «ЕСТЕСТВЕННЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ»



«УТВЕРЖДЕНО»  
решением Ученого совета  
«ДВФ ВАВТ  
Минэкономразвития России»  
Протокол № 4 от «09» 06 2020 г.

«ОДОБРЕНО»  
НМС «ДВФ ВАВТ  
Минэкономразвития России»  
Протокол № 11 от «04» 06 2020 г.  
Председатель НМС  
 Н.Г.Семикова

Утверждено  
на заседании кафедры  
«Естественные и социально-гуманитарные  
науки»  
Протокол № 9 от «28» 05 2020 г.  
Зав. кафедрой «Естественные и социально –  
гуманитарные науки»  
 Т.А.Князькина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ И СПОРТУ

направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

направленность (профиль) «Гражданско-правовой»

*уровень бакалавриата*

*дисциплина по выбору вариативной части*

форма обучения (очная, очно-заочная, заочная)

г. Петропавловск-Камчатский  
2020

Рабочая программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1511 от 01.12.2016 г., Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 05 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» и рабочим учебным планом.

**Составитель:** Зуева Людмила Николаевна – преподаватель кафедры «Естественные и социально-гуманитарные науки» «Дальневосточного филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации».

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Организационно-методический раздел	4
2.	Распределение часов дисциплины по формам и видам работ	6
3.	Структура и содержание практической части дисциплины	8
4.	Методические указания по освоению дисциплины	9
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	13
6.	Перечень информационных технологий и программного обеспечения	20
7.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	21
8.	Библиографический список	21
9.	Оценочные средства	24
	<i>9.1. Паспорт оценочных средств</i>	25
	<i>9.2. План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий</i>	25
	<i>9.3. Контрольные вопросы, выносимые на зачет</i>	26
	<i>9.4. Тестовые задания</i>	27
	<i>9.5. Темы рефератов, докладов, эссе</i>	34
	<i>9.6. Критерии оценки знаний</i>	35
10	Лист внесения изменений в рабочую программу учебной дисциплины	40

## **1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» разработана для студентов, обучающихся по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» (уровень бакалавриата), направленность (профиль) «Гражданско-правовой» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 ч, 9 зач.ед. Учебным планом предусмотрены практические занятия (328 ч. для очной формы обучения, 108 ч. для очно-заочной формы), самостоятельная работа студента (328 ч. для заочной формы обучения, 220 ч. для очно-заочной формы обучения с 1-по 6 семестры).

### **Цель и задачи изучения дисциплины**

**Цель изучения дисциплины:** Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

#### **Задачи дисциплины:**

- Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

### **Перечень**

**сформированных компетенций в процессе освоения дисциплины**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать</b>	роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.
	<b>Уметь</b>	обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества;
	<b>Владеть</b>	владеть системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
ОК- 7 способность к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b>	источники для самообразования по физической культуре, технологии планирования деятельности
	<b>Уметь</b>	Самостоятельно анализировать оценивать информацию из области физической культуры человека, рассуждать и сопоставлять факты, принимать аргументированные решения; организовывать свою работу.
	<b>Владеть</b>	навыками самостоятельно физкультурной работы, навыками самообразования в области личной физической культуры
ПК-9- способность уважать честь и достоинство личности, соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина	<b>Знать</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
	<b>Уметь</b>	Соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина, исходя из понимания, одним из которых является право на охрану здоровья; осуществлять контроль за состоянием своего организма
	<b>Владеть</b>	системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья человека и гражданина

В рамках изучаемой дисциплины ведется воспитательная работа, направленная на удовлетворение потребностей и интересов обучающегося в соответствии с культурными ценностями, которая способствует формированию личности, способной самостоятельно решать профессиональные задачи и придерживаться активной гражданской позиции в обществе.

Целью воспитательной работы является профессионально-трудовое, гражданско-правовое, государственно-патриотическое, духовно-нравственное и гуманитарно-эстетическое воспитание, в рамках которых осуществляется формирование инструментальных и системных знаний и умений в рамках общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, позволяющих выпускнику успешно работать в избранной сфере профессиональной деятельности и быть востребованным на рынке труда.

## 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФОРМАМ И ВИДАМ РАБОТ

**Базовые разделы дисциплины и виды учебной работы, рекомендуемые для изучения студентам очной формы обучения**

№ п/ п	Темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов				Формы текущего контроля успеваемости
		всего	л/з	п/з	с/р	
1	<i>Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i> Легкая атлетика: основы технической подготовки	82		82	-	реферат, доклад, эссе, тест
2	<i>Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спортивные игры: основы техники спортивных игр.</i>	82		82	-	реферат, доклад, эссе, тест
3	<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</i> Общая физическая подготовка: основы техники	82		82	-	реферат, доклад, эссе, тест
4	<i>Раздел 4. Спортивные игры: технико-тактическая подготовка, развитие силовых,</i>	82		82	-	реферат, доклад, эссе, тест

	<i>скоростно-силовых качеств, выносливости.</i>					
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>		<b>328</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>

**Базовые разделы дисциплины и виды учебной работы, рекомендуемые для  
изучения студентам заочной формы обучения**

№ п/п	Темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов				Формы текущего контроля успеваемости
		всего	л/з	п/з	с/р	
1	<i>Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i> Легкая атлетика: основы технической подготовки	82			82	реферат, доклад, эссе, тест
2	<i>Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спортивные игры: основы техники спортивных игр.</i>	82			82	реферат, доклад, эссе, тест
3	<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</i> Общая физическая подготовка: основы техники	82			82	реферат, доклад, эссе, тест
4	<i>Раздел 4. Спортивные игры: технико-тактическая подготовка, развитие силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.</i>	82			82	реферат, доклад, эссе, тест
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>			<b>328</b>	<b>зачет</b>

**Базовые разделы дисциплины и виды учебной работы, рекомендуемые для  
изучения студентам очно-заочной формы обучения**

№ п/п	Темы дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов	Формы текущего контроля успеваемости
----------	-----------------	--	--

		всего	л/з	п/з	с/р	
1	<i>Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i> Легкая атлетика: основы технической подготовки			27	55	реферат, доклад, эссе, тест
2	<i>Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спортивные игры: основы техники спортивных игр.</i>			27	55	реферат, доклад, эссе, тест
3	<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</i> Общая физическая подготовка: основы техники			27	55	реферат, доклад, эссе, тест
4	<i>Раздел 4. Спортивные игры: технико-тактическая подготовка, развитие силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.</i>			27	55	реферат, доклад, эссе, тест
	<b>Итого:</b>					<b>зачет</b>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ДИСЦИПЛИНЫ

*Практические задания, в том числе в форме практической подготовки*

*Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.*

**Легкая атлетика: основы технической подготовки**

Основы техники ходьбы и бега

Основы техники метаний и прыжков

*Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

**Спортивные игры: основы техники спортивных игр.**



Общие основы спортивных игр

Баскетбол

Футбол

Волейбол

Настольный теннис

Бадминтон

***Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.***

**Общая физическая подготовка: основы техники.**

Туризм

Плавание

Гимнастика

Пулевая стрельба

***Раздел 4. Спортивные игры: технико-тактическая подготовка, развитие силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.***

Баскетбол

Футбол

Волейбол

Настольный теннис

Бадминтон

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Студенту важно уяснить технологию освоения учебного материала. Данные методические рекомендации позволят понять, как правильно организовать свое учебное время, научиться использовать различные формы обучения для оптимального овладения учебной компетенцией по предмету.

Одной из наиболее эффективной форм обучения являются практические занятия.

Основу работы составляет самостоятельное изучение студентами по заданию преподавателя отдельных вопросов, проблем, тем с последующим оформлением материала в виде доклада, реферата.

### **Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)**

Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!», Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

### **Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)**

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

### **Бег 2000, 3000м (мин)**

Бет на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднeperесечённой местности.

### **Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см, Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях**

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед - вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

### **Приседание на одной ноге**

Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет -5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре локтями на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и

туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касается пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

### **Функциональная проба Штанге (с)**

Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами

### **Силой переворот в упор на перекладине**

Исходное положение; вис на перекладине.

Из вися хватом сверху сгибая руки (подтянуться) одновременно поднять ноги вверх и быстро, сгибаясь в тазобедренных суставах выполнить вращение вокруг перекладины. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в упор на прямые руки до прямого положения туловища. Переход в исходное положение выполняется двумя способами: а/ опусканием туловища вперед опустить ноги в вис; б/ сгибая руки, опуститься в исходное положение.

### **Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

### **12-минутный беговой тест (м) (Тест Купера)**

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном, асфальтовом или специализированном покрытии. По команде «Марш!» наминают бег и включают секундомер. Скорость бега студент выбирает самостоятельно, но должен рассчитать ее так, чтобы выполнять бег все 12 минут. По ходу бега студенту можно сообщить текущее время для ориентировки. Через 11 минут бега испытуемым сообщают о том, что пошла последняя минута бега. По истечении 12 минут подается команда «Стоп!» (Свисток, хлопок, выстрел). Студент должен прекратить бег и затратить на остановку не более 5-ти метров. После остановки необходимо походить для

восстановления дыхания. Категорически запрещается перемещаться вдоль беговой дорожки, а также сидеть или лежать. Студент находится на своем месте до тех пор, пока не будет зафиксирован его результат. В упражнении определяется расстояние которое студент смог пробежать за 12 минут. Результат фиксируется с точностью до 10 метров.

## **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа студентов проводится в виде самостоятельной подготовки во внеурочное время путем работы с рекомендуемой литературой, нормативными актами, периодикой. Самостоятельная работа студентов проводится в виде самостоятельной подготовки во внеурочное время путем работы с рекомендуемой литературой, нормативными актами, периодикой.

Самостоятельная работа студентов предполагает подготовку теоретического материала для опроса на практических занятиях и вопросов для самостоятельного изучения, решение тестов и др.

### *Методические рекомендации по написанию рефератов, докладов*

Реферат (от lat. «докладывать», «сообщать») представляет собой письменный доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников, а также собственные выводы по основным вопросам данной темы. Реферат является первой ступенью на пути освоения навыков проведения научно-исследовательской работы. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Написание реферата не является обязательной работой обучающегося и практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда.

Целями написания реферата, доклада являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;

- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата, доклада являются:

- обучение студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых обучающийся пишет свой реферат;
- обучение студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовка студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помощь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или выпускной квалификационной работы;
- выработка навыков изложения причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Процесс написания реферата, доклада включает:

- выбор темы;
- составление плана;
- подбор источников и их изучение;
- написание текста работы и ее оформление.

Тему реферата студент выбирает самостоятельно, опираясь на предлагаемую тематику. В работе на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция обучающегося с изложением соответствующих аргументов.

Работу над рефератом, докладом следует начинать с общего ознакомления с темой (прочтение соответствующего раздела учебника, учебного пособия и других источников). Однако перечень источников не должен связывать инициативу обучающегося. Он может использовать научную литературу, подобранную самостоятельно. Особенно внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной проблематике, в том числе за журнальными статьями. Кроме того, не лишним будет ознакомиться с рефератами предшественников по аналогичной или похожей теме, где можно почерпнуть некоторые идеи (при этом обязательно сделать сноску в тексте работы), а также принять во внимание правила оформления реферата, доклада. В процессе изучения литературы рекомендуется делать выписки, постепенно группируя и

накапливая теоретический и практический материал. План реферата, доклада должен быть составлен таким образом, чтобы он раскрывал тему работы.

Структурными элементами реферата, доклада являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения.

Во «введении» необходимо рассмотреть актуальность темы с точки зрения современной науки, нынешнего состояния общества и культуры. Следует указать место обозначенной проблемы среди других, как частных, так и более общих, а также избранное Вами направление ее рассмотрения.

Введение оканчивается формулированием цели и задач исследования. Цель реферата может заключаться в том, чтобы обобщить или сравнить различные подходы к рассмотрению проблемы, выявить наименее или наиболее изученные ее стороны, показать основной смысл исследовательского направления, наметить пути его дальнейшего развития. Задачи (их может быть несколько) отражают более детальное рассмотрение цели. В качестве задач могут выступать: анализ литературы по избранной теме, сравнение различных подходов к решению проблемы, исторический обзор, описание основных понятий исследования и т.д.

«Основная часть» посвящена самому исследованию. В ней, в соответствии с поставленными задачами, раскрывается тема работы. Здесь нужно проследить пути решения поставленной проблемы. Это делается с помощью цитирования и пересказа текста используемых вами литературных источников. Собственные слова, как правило, здесь нужны для смысловых связок и для высказывания своего отношения к позиции автора.

При подготовке реферата, доклада важно научиться выделять главное в текстах первоисточников, с которыми Вы работаете. Прежде всего, надо «понять» название монографии или статьи, потому что именно в нем, как правило, концентрируется основная идея автора. Затем посмотреть оглавление и предметный указатель (чтобы понять, есть ли в книге то, что вам нужно). Потом следует найти те части текста, которые содержат ключевые положения изучаемой научной проблемы, причем изложить не только выводы авторов, но и те исследования, которые к ним привели.

Для написания основной части требуется особенно тщательно выделять из прочитанных научных текстов главные положения, относящиеся к проблеме, а затем кратко, логично и литературно грамотно их излагать. С этой целью полезно идти от общего к частному: название и ключевые понятия теории, ее автор, когда была предложена и почему, к каким результатам привела, кем и как критиковалась, кто

дополнял и развивал ее, каково современное состояние проблемы, мнение автора по этой проблеме.

Основная часть может представлять собой цельный текст, а может состоять из нескольких параграфов, начинающихся пронумерованным подзаголовками. Для иллюстрации основного содержания можно использовать рисунки, схемы, графики, таблицы, диаграммы и прочие наглядные материалы.

Выводы завершают основную часть. В них кратко излагаются основные результаты работы по пунктам, соответствующим задачам исследования и отражается мнение автора о результатах сравнения и/или обобщения точек зрения различных ученых. В выводах должно быть показано, что цель исследования достигнута.

«Заключение» представляет собой общий итог работы с кратким перечислением выполненных автором этапов исследования. Здесь же можно отметить пути дальнейшего исследования, возможности практического применения полученных результатов и т.д.

Изложение материала должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо избегать непривычных или двусмысленных понятий и категорий, сложных грамматических оборотов. Термины, отдельные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуются включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрыть основное содержание проблемы и сокращают объем работы.

Оформление реферата, доклада.

Объем реферата, доклада обычно содержит  $18 \pm 3$  страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата, доклада - титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.



Наименование	Формат
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	

Реферат, доклад студент может иллюстрировать презентацией. При составлении презентации необходимо учитывать следующие требования.

Для подготовки презентации рекомендуется использование программы Microsoft PowerPoint. Сформулировать цель презентации, определиться с форматом, выстроить логическую цепочку, определиться с картинками иллюстраций, диаграммам

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Качественное освоение учебного материала невозможно без освоения соответствующего понятийного аппарата, с этой целью студенты могут воспользоваться глоссарием, включающим термины и понятия. Термин – это слово, или сочетание слов, являющееся точным обозначением определенного понятия какой-либо специальной области науки. Понятие – мысль о предметах и явлениях действительности, отображающая их общие и существенные признаки, связи и отношения.

#### *Методические рекомендации по написанию эссе.*

Требования к содержанию эссе. Эссе пишется на одно из ниже предложенных научных изысканий того или иного автора, но предварительно тематика обязательно согласовывается с преподавателем. Перед тем как перейти к написанию эссе нужно получить то научное произведение, на которое собираетесь в дальнейшем написать эссе, и внимательно прочитать его (рекомендуется использовать библиотечный фонд «ДВФ ВАВТ», а также интернет ресурсы, справочно-правовую систему «Консультант Плюс»

раздел классика правового наследия и другие источники). После чего необходимо изложить краткое содержание прочитанного Вами научного произведения, и Ваше собственное мнение на рассматриваемый научный труд того или иного автора. При этом в эссе указываются как достоинства, так и недостатки анализируемого произведения, и его вклад в отечественную и зарубежную науку.

Эссе должно быть оформлено и содержать: титульный лист и основную часть (непосредственно содержание эссе). Объем эссе должен составлять примерно 7-15 листов машинописного текста (шрифт Times New Roman, шрифт 14, интервал 1,5).

### План-график выполнения самостоятельной работы для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Учебно-образовательные единицы дисциплины	Трудо- емкость СРС, часы	Виды самостоятельной работы студентов	Часы
				для студентов заочной формы обучения
1	<i>Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i> Легкая атлетика: основы технической подготовки	82	реферат	40
			доклад	20
			эссе	12
			тест	10
2	<i>Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i> Спортивные игры: основы техники спортивных игр.	82	реферат	40
			доклад	20
			эссе	12
			тест	10
3	<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</i>	82	реферат	40
			доклад	20
			эссе	12
			тест	10
4	<i>Раздел 4. Спортивные игры: технико-тактическая подготовка, развитие силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.</i>	82	реферат	40
			доклад	20
			эссе	12
			тест	9
			Подготовка к зачету	1

### План-график выполнения самостоятельной работы для студентов очно-заочной формы обучения

№ п/п	Учебно-образовательные единицы дисциплины	Трудо- емкость СРС, часы	Виды самостоятельной работы студентов	очно- заочная форма
1	<i>Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i> Легкая атлетика: основы технической подготовки	27	реферат	17
			доклад	3
			эссе	4
			тест	3
2	<i>Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</i> Спортивные игры: основы техники спортивных игр.	27	реферат	17
			доклад	3
			эссе	4
			тест	3
3	<i>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</i>	27	реферат	17
			доклад	3
			эссе	4
			тест	3
4	<i>Раздел 4. Спортивные игры: технико-тактическая подготовка, развитие силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.</i>	27	реферат	17
			доклад	3
			эссе	4
			тест	2
			Подготовка к зачету	1

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины с учетом их состояния здоровья.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумеваются две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<i>для лиц с нарушениями зрения:</i>	<i>для лиц с нарушениями слуха:</i>	<i>для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:</i>
– в печатной форме увеличенным шрифтом, – в форме электронного документа, – в форме аудиофайла.	– в печатной форме, – в форме электронного документа.	– в печатной форме, – в форме электронного документа, – в форме аудиофайла.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

В учебном процессе используются лицензионные версии программных продуктов, обеспечивающие повышение качества проведения занятий на основе использования современной компьютерной техники: операционная система Windows XP, 7,0, 8.1; пакет программ Microsoft Office 2013; антивирусное программное обеспечение eset ENDPOINT ANTIVIRUS. Электронно-библиотечная система (ЭБС) [www.znaniyum.com](http://www.znaniyum.com). Презентации оформляются в программе PowerPoint

В случае возникновения (возобновления) сложной эпидемиологической обстановкой в регионе, вызванной пандемией коронавируса COVID-19 или иными неблагоприятными условиями, учебный процесс проводится в дистанционной форме с применением ДОТ посредством платформы для проведения аудио и видеоконференций Zoom в режиме двусторонней видеоконференции, где обучающийся и преподаватель имеют возможность видеть и слышать друг друга, согласно следующей процедуре:

- профессорско-преподавательский состав осуществляет занятия с обучающимися, текущую и промежуточную аттестацию с применением ДОТ, включая обучение с использованием современных информационных и телекоммуникационных систем, методическое, технологическое и организационное обеспечение учебного процесса; оказывает обучающимся индивидуальные консультации с применением информационных и телекоммуникационных технологий посредством: электронной почты; онлайн консультации с использованием телекоммуникационных технологий (программа Zoom); консультации с использованием электронной информационно-образовательной среды (чат, вебинар), консультации в форумах учебных дисциплин электронной системы дистанционного обучения;

- каждый обучающийся имеет свободный доступ ко всем сервисам ЭИОС, который персонализирован (под единой учетной записью) и имеет единую точку входа;

- лицо, ответственное за техническое сопровождение учебного процесса, осуществляет подключение к вебинарной комнате преподавателя, для обеспечения участия обучающихся, в изучении учебных дисциплин.

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для обеспечения подготовки студента по направлению 40.03.01 - «Юриспруденция», в «Дальневосточном филиале Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации»» создана необходимая материально-техническая база. Спортивное оборудование, спортивные учебные материалы являются частью материально-технического обеспечения дисциплины.

Освоение дисциплины осуществляется в учебных аудиториях № 102 «Спортивный зал № 1» и № 103 «Спортивный зал № 2». Для самостоятельной работы обучающихся могут быть использованы учебные аудитории № 415 («Научно-исследовательская лаборатория»), № 202 («Типография»), № 206 («Компьютерный класс»).

Аудитории библиотеки 207, 209 оборудованные 5 рабочими станциями с доступом к сети «Интернет» и в электронную информационно-образовательную среду организации, и комплектом учебной мебели на 35 посадочных мест.

В соответствии с содержанием теоретической и практической части курса используется научная литература, электронные ресурсы, техническое оборудование (офисная техника, компьютеры) ДВФ ВАВТ и тех организаций и учреждений, где студенты проходят исследования и производственную практику.

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с применением специального оборудования:

- а) для лиц с нарушением слуха (акустический усилитель и колонки, мультимедийный проектор);
- б) для лиц с нарушением зрения (мультимедийный проектор (использование презентаций с укрупненным текстом);
- в) для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (персональные мобильные компьютеры-нетбуки).

При необходимости используется Каб. № 107 – «Кабинет для лиц с ОВЗ».

## **8. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Основная литература:  
ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНОЙ СИСТЕМЫ (ЭБС)  
адрес: [www. znanium.com](http://www.znanium.com)

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

**Дополнительная литература**  
ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНОЙ СИСТЕМЫ (ЭБС)  
адрес: [www. znanium.com](http://www.znanium.com)

Барчуков Игорь Сергеевич Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=341538>

Имеется в наличии в электронных библиотечных системах в виде электронного документа для освоения дисциплины инвалидами или лицами с ограниченными возможностями здоровья.

**Профессиональные базы данных и информационные поисковые системы,  
интернет-ресурсы свободного доступа**

1. <http://pravo.gov.ru/> - Официальный интернет-портал правовой информации:
2. <https://www.dissercat.com/> - Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов
3. <https://kamgov.ru/> - Официальный сайт Камчатского края:
- <https://www.kamgov.ru/gov-entity/iogv> - исполнительные органы;
7. Официальный сайт правительства Камчатского края: <https://www.kamgov.ru/gov-entity/iogv>.

8. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
9. Министерство спорта Камчатского края <https://kamgov.ru/minsport>
  - положения [https://www.kamgov.ru/minsport/general\\_information/status/izmenenia-v-polozenie-spartakiady-molodezi-kamcatskogo-kraa-po-boksu-5415](https://www.kamgov.ru/minsport/general_information/status/izmenenia-v-polozenie-spartakiady-molodezi-kamcatskogo-kraa-po-boksu-5415)
  - концепция подготовки спортивного резерва в Камчатском крае до 2025 года <https://www.kamgov.ru/minsport/koncepcia-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-kamcatskom-krae-do-2025-goda/koncepcia-podgotovki-sportivnogo-rezerva-v-kamcatskom-krae-do-2025-goda>
10. История Олимпийских игр <https://www.olympichistory.info/>
11. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <https://www.infosport.ru/>
12. Спорт и право <http://sportfiction.ru/papers/sport-i-pravo/>
13. Теория и практика физической культуры <http://teoriya.ru/ru>
14. СПС Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>



«Дальневосточный филиал Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Всероссийская академия внешней торговли  
Министерства экономического развития Российской Федерации»

---

**КАФЕДРА «ЕСТЕСТВЕННЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ»**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

направление подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

направленность (профиль) «Гражданско-правовой»

*уровень бакалавриата*

*дисциплина по выбору вариативной части*

форма обучения (очная, очно-заочная, заочная)

**г. Петропавловск-Камчатский**

**2020**



## 9.1 ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
1,2	ОК-8, ПК-9	Реферат, доклад, эссе, тест, устный ответ, контрольные вопросы, выносимые на зачет
3	ОК-7	Реферат, доклад, эссе, тест, устный ответ, контрольные вопросы, выносимые на зачет

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

№ п/п	Категории студентов	Виды оценочных средств	Форма контроля и оценки результатов обучения
1	С нарушением слуха	письменные работы, вопросы к зачету, реферат, тест, доклад в презентации, эссе,	Преимущественно письменная проверка
2	С нарушением зрения	устный опрос, с контрольные вопросы, выносимые на зачет	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	Реферат, доклад, эссе, тест, контрольные вопросы, выносимые на зачет	Организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, письменная проверка

## 9.2 План – график проведения контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Название оценочного мероприятия	Вид оценочного средства	Объект контроля
Входной контроль	устный ответ	Уровень знаний
Текущий контроль	реферат, доклад, эссе, устный опрос, тестирование, контрольные вопросы, выносимые на зачет ,	Качество освоения материала, соблюдение требований, освоение компетенций
Итоговый контроль	зачет	Ответы на вопросы

--	--	--

### ***9.3 Контрольные вопросы, выносимые на зачет***

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
8. Функциональные системы организма.
9. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
10. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
11. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
12. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
13. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
14. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
15. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
16. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
17. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
18. Особенности функционирования центральной нервной системы.

19. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
20. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
21. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
22. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
23. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
24. Влияние образа жизни на здоровье.
25. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
26. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
27. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
28. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
29. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
30. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

#### ***9.4. Тестовые задания***

1. Физическая культура представляет собой...
  - 1) учебный предмет в школе;
  - 2) выполнение упражнений;
  - 3) процесс совершенствования возможностей человека
  - 4) часть человеческой культуры.
2. Отличительным признаком физической культуры является...
  - 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
  - 2) физическое совершенство;
  - 3) выполнение физических упражнений;
  - 4) занятия в форме уроков.
3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
  - 1) развития резервных возможностей организма человека
  - 2) физической подготовленности человека к жизни;
  - 3) сохранения и восстановление здоровья;

- 4) подготовку к профессиональной деятельности.
- 
4. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...
    - 1) развитие физических качеств людей;
    - 2) поддержание высокой работоспособности людей;
    - 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
    - 4) подготовку к профессиональной деятельности.
- 
5. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
    - 1) закаливания и физиотерапевтических процедур.
    - 2) обеспечения полноценного физического развития
    - 3) совершенствования телосложения.
    - 4) формирования двигательных умений и навыков.
- 
6. 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.
- 
7. 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.
- 
8. Техникой 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.
- 
9. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...
    - 1) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
    - 2) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
    - 3) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
    - 4) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.
- 
10. Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется
    - 1) Угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
    - 2) Хорошим настроением
    - 3) Ощущением тяжести в голове
    - 4) Отсутствием снижения умственной работоспособности
- 
11. Работоспособность-это...
    - 1) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
    - 2) способность укреплять состояние здоровья и повышением двигательных возможностей;
    - 3) способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
    - 4) способность развивать резервные возможности организма человека
- 
12. 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.

13. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...
- 1) способствующие повышению скорости движений;
  - 2) способствующие снижению веса тела
  - 3) объединенные в форме круговой тренировки;
  - 4) способствующие увеличению мышечной массы.
14. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...
- 1) гибкость;
  - 2) ловкость;
  - 3) скорость
  - 4) реакция.
15. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...
- 1) поступают питательные вещества к системам организма
  - 2) повышаются возможности дыхательной системы;
  - 3) организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
  - 4) способствуют повышению резервных возможностей организма
16. Под здоровьем понимают такое состояние человек а, при котором ...
- 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
  - 2) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
  - 3) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
  - 4) наблюдается все перечисленное
17. 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 скорости движений.
18. Спортивно-игровую деятельность характеризует...
- 1) стремление к максимальному результату;
  - 2) конфликтность ситуаций поединков

- 3) наличие конкретного сюжета
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

19. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- 1) чем ниже температура воздуха тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

21. С помощью какого теста определяется ловкость?

- 1) 6-ти минутный бег;
- 2) подтягивание;
- 3) челночный бег;
- 4) бег 100 метров.

22. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- 1) координационно-двигательной выносливостью;
- 2) спортивной формой;
- 3) общей выносливостью;
- 4) подготовленностью.

23. Для воспитания гибкости используются...
- 1) движения рывкового характера;
  - 2) движения, выполняемые с большой амплитудой;
  - 3) пружинящие движения
  - 4) маховые движения с отношением и без него.
24. Нагрузка физических упражнений характеризуется...
- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
  - 2) ветчиной их воздействия на организм;
  - 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
  - 4) напряжением определенных мышечных групп.
25. Основными источниками энергии для организма являются;
- 1) белки и жиры;
  - 2) витамины и жиры;
  - 3) углеводы и витамины;
  - 4) белки и витамины.
26. 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
27. Укажите решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?
- 1 Функциональная подготовка организма;
  2. Разучивание двигательных действий;
  - 3 Коррекция осанки;
  - 4 Воспитание физических качеств;
  - 5 Восстановление работоспособности;
  - 6 Активизация внимания
- 1) 1,4.



- 2) 2,4.
- 3) 2,6.
- 4) 3,5.

28. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- 1) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляет левую ногу к правой;
- 2) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- 3) ожидается команда «марш»;
- 4) поворот осуществляется в произвольном направлении.

29. Назовите основные физические качества человека:

- 1) быстрота сила смелость, гибкость;
- 2) быстрота сила ловкость, гибкость, выносливость;
- 3) быстрота сила смелость, аккуратность, гибкость;
- 4) быстрота сила ловкость, гибкость, внимательность.

30. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП) -это:

- 1) физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта
- 2) подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
- 3) избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- 4) учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

31. Целью ППФП является:

- 1) формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала
- 2) психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности;
- 3) формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии;

4) содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов.

32. Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в процессы жизнедеятельности для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:

- 1) психофизические способности;
- 2) прикладные физические качества;
- 3) прикладные психические качества;
- 4) профессионально-личностные качества

33. Основными структурными компонентами ППФП являются:

- 1) формы (виды), условия и характер труда режим труда и отдыха
- 2) прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта
- 3) вспомогательные виды спорта дополняющие учебный процесс по разделу ППФП;
- 4) факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультпаузы.

34. Построение учебно-тренировочного занятия по ППФП состоит из:

- 1) основной и заключительной части;
- 2) подготовительной и заключительной части;
- 3) основной, подготовительной и заключительной части;
- 4) подготовительной, основной и заключительной части;

#### ***9.5. Темы рефератов, докладов, эссе***

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы).  
Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.

7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

#### ***9.6. Критерии оценки знаний студента***

##### **Критерии оценки устного ответа**

Оценка **«отлично»** выставляется за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов.

Оценка **«хорошо»** выставляется за полный ответ на поставленный вопрос включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании

вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

### **Критерии оценки тестовых заданий**

Оценка выполнения тестовых заданий рассчитывается в следующем процентном соотношении правильных ответов:

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Показатели</b>
5 («отлично»)	90%-100%
4 («хорошо»)	75%-89%
3 («удовлетворительно»)	60%-74%
2 («неудовлетворительно»)	менее 59%

### **Критерии оценки реферата, доклада**

Изложенное понимание реферата, доклада как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

*Новизна текста:*

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы;
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал;
- г) заявленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

*Степень раскрытия сущности вопроса:*

- а) соответствие плана теме реферата, доклада;
- б) соответствие содержания теме и плану реферата, доклада;
- в) полнота и глубина знаний по теме;
- г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
- е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

*Обоснованность выбора источников:*

- а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т. ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

*Соблюдение требований к оформлению:*

- а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;
- б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной,

стилистической культуры), владение терминологией;  
в) соблюдение требований к объёму реферата, доклада.

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата, доклада; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно»** – тема реферата, доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **Критерии оценки эссе**

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- 1) во введение чётко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, выполнена задача заинтересовать читателя;
- 2) прослеживается чёткое деление текста на введение, основную часть и заключение;
- 3) в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис;
- 4) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части;
- 5) правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства связи;
- 6) для выражения своих мыслей не пользуется упрощённо-примитивным языком;
- 7) демонстрирует полное понимание проблемы.

Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- 1) во введение чётко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя;
- 2) в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис;

- 3) заключение содержит выводы, логично вытекающие из содержания основной части;
- 4) уместно используются разнообразные средства связи;
- 5) для выражения своих мыслей обучающийся не пользуется упрощённо-примитивным языком.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если:

- 1) во введение тезис сформулирован нечётко или не вполне соответствует теме эссе;
- 2) в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно;
- 3) выводы не полностью соответствуют содержанию основной части;
- 4) недостаточно или, наоборот, избыточно используются средства связи;
- 5) язык работы в целом не соответствует уровню студенческой работы.

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится, если:

- 1) во введение тезис отсутствует или не соответствует теме эссе;
- 2) в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы;
- 3) выводы не вытекают из основной части;
- 4) средства связи не обеспечивают связность изложения;
- 5) отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение;
- 6) язык работы можно оценить как «примитивный».

### **Критерии итоговой оценки**

Зачеты оцениваются оценкой: «**зачтено**», «**не зачтено**». Оценка «**зачтено**» выставляется студенту, который:

- усвоил предусмотренный программный материал в полном объеме;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данной дисциплины, других изучаемых предметов.

Оценка «**не зачтено**» выставляется студенту, который в ходе собеседования не справился с 50% вопросов и заданий либо в ответах на вопросы и задания допустил существенные ошибки. Не ответил на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем, а также проявил не знание терминологии основных понятий, категорий по дисциплине.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование

технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены филиалом академии или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>№ п/п</b>	<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Форма контроля и оценки результатов обучения</b>
1	С нарушением слуха	Научные статьи, письменные работы, вопросы к зачету, реферат, тест, доклад в презентации, эссе	Преимущественно письменная проверка
2	С нарушением зрения	устный опрос, контрольные вопросы, выносимые на зачет.	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
3	С нарушением опорно-двигательного аппарата	Реферат, доклад, эссе, тест, контрольные вопросы, выносимые на зачет	Организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты, письменная проверка

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

## 10. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дополнения и изменения в программу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» на \_\_\_\_\_ учебный год.

В программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

1.

Изменения в рабочую программу учебной дисциплины внесены:

Должность,

Звание преподавателя \_\_\_\_\_ ФИО

Внесение изменений в рабочую программу учебной дисциплины утверждены на заседании кафедры « \_\_\_\_\_ »

Протокол № \_\_ от \_\_. \_\_. 20\_\_ года.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ ФИО



**АННОТАЦИЯ**  
**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**« ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**  
**НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 40.03.01 «ЮРИСПРУДЕНЦИЯ»**  
**НАПРАВЛЕННОСТЬ (ПРОФИЛЬ) ПОДГОТОВКИ «ГРАЖДАНСКО-**  
**ПРАВОВОЙ» УРОВЕНЬ БАКАЛАВРИАТА**

**Цель изучения дисциплины** обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

**Задачи дисциплины:**

- Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
- Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
- Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

**Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина является дисциплиной по выбору вариативной части основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция»

**Трудоемкость дисциплины:** 328 ч, 9 зач.ед

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» студент должен приобрести следующие знания, умения и навыки, соответствующие компетенциям ОПОП:

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать</b>	роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни.
	<b>Уметь</b>	обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества;
	<b>Владеть</b>	системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
ОК- 7 способность к самоорганизации и самообразованию	<b>Знать</b>	источники для самообразования по физической культуре, технологии планирования деятельности
	<b>Уметь</b>	Самостоятельно анализировать оценивать информацию из области физической культуры человека, рассуждать и сопоставлять факты, принимать аргументированные решения; организовывать свою работу.
	<b>Владеть</b>	навыками самостоятельной физкультурной работы, навыками самообразования в области личной физической культуры
ПК-9- способность уважать честь и достоинство личности, соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина	<b>Знать</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
	<b>Уметь</b>	Соблюдать и защищать права и свободы человека и гражданина, исходя из понимания, одним из которых является право на охрану здоровья; осуществлять контроль за состоянием своего организма
	<b>Владеть</b>	системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья человека и гражданина

## **Краткое содержание дисциплины**

Раздел 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Легкая атлетика: основы технической подготовки

Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Спортивные игры: основы техники спортивных игр.

Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Общая физическая подготовка: основы техники

Раздел 4. Спортивные игры: технико-тактическая подготовка, развитие силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости.

## **Форма контроля: зачет**

**Составитель:** Зуева Людмила Николаевна – преподаватель кафедры естественных и социально-гуманитарных наук «Дальневосточного филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская академия внешней торговли Министерства экономического развития Российской Федерации».