



МАЭУ

МУРМАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

ОДОБРЕНО

Решением
Ученого совета ЧОУ ВО «МАЭУ»
от «25» февраля 2017г.
Протокол № 06-01



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Направление подготовки
40.03.01 «Юриспруденция»**

**Направленность (профиль) образовательной программы
«Гражданско-правовая подготовка»**

является единой для очной формы обучения

Мурманск
2017

Физическая культура и спорт: Рабочая программа учебной дисциплины /Мурманск– ЧОУ ВО «МАЭУ», 2017. – 37 с.

Физическая культура и спорт: Рабочая программа учебной дисциплины по направлению 40.03.01 «Юриспруденция» является единой для очной формы обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПООП ВО по направлению (специальности) и профилю подготовки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение
2. Тематическое планирование
3. Содержание дисциплины курса
4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, необходимой для освоения дисциплины
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

I ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» предназначена для реализации Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению 40.03.01 Юриспруденция является единой для всех форм и сроков обучения.

1 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины, практики, предшествующие изучению данной дисциплины и формирующие аналогичные компетенции	Код компетенции	Объект логической и содержательной взаимосвязи		Код компетенции	Дисциплины, практики, изучаемые в последующих семестрах и формирующие аналогичные компетенции, ИА
		Дисциплина	Код компетенции		
	ОК-8	Физическая культура и спорт	ОК-8	ОК-8	-
	ПК-8		ПК-8	ПК-8	Уголовное право, Таможенное право, Исполнительное производство, Права человека, Банковское право, Правовые основы несостоятельности (банкротства)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку Б1.Б.28 Дисциплины, вариативной части (В), обязательным дисциплинам (ОД).

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 1 – Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты	Уровень освоения компетенции
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; уметь: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и	Пороговый

		<p>профессиональных целей; владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.</p>	
		<p>знать: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; уметь: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.</p>	Базовый
		<p>знать: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; уметь: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-</p>	Продвинутый

		технической подготовке.	
ПК-8	Готовностью к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	Знать: природу и сущность государства и права; роль государства и права в политической системе общества, в общественной жизни; уметь: принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законом; владеть: навыками реализации норм уголовного права.	Пороговый Базовый Продвинутый

II ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 4 года

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего час./зач.ед., форма контроля	Количество семестров
Контактная работа обучающихся с преподавателем:	36	1
В том числе:		
Лекции	18	
Практические занятия (ПЗ)	18	
Лабораторные работы (ЛР)	-	
Курсовое проектирование/ курсовая работа	-	
Самостоятельная работа		
Вид промежуточной аттестации в семестре	Экзамен, 20 часов	
Общая трудоемкость	72/2	

III СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 4 года

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем		Самостоятельная работа	Всего час.
	Лекции	Практические занятия		
Тема 1 Знания о физической культуре	9	9	8	26
Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность	9	9	8	26
Всего	18	18	16	52
Переаттестация				-
Экзамен			20	20
Итого	18	18	36	72

3.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1 Знания о физической культуре

Содержание темы. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.

Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.

Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Содержание темы. Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия.

Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.

Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки.

Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.

IV ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общий объем самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение семестра. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме тестирования, выполнение практических работ, внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- самостоятельная работа при подготовке к практическим занятиям;

- самостоятельная работа по подготовке ответов на вопросы и выполнение заданий;
- самостоятельное изучение теоретического материала;
- подготовка рефератов, эссе.

Перечень проверяемых компетенций

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

ПК-8: готовностью к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства.

4.1. Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийские игр (на примере одного – двух спортсменов).
8. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
9. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
10. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
11. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
12. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
13. Специальная физическая подготовка спортсмена.
14. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
15. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.
16. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
17. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).

4.2. Тематика рефератов

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

ПК-8: готовностью к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства.

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 (прошлое, 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.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество – быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

4.3. Вопросы к контрольной работе

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
2. Физическая культура как система разнообразных занятий - закаливание
3. Физическая культура как система разнообразных занятий - подвижные и спортивные игры.
4. Физическая культура как система разнообразных занятий - туризм.
5. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

6. Положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности.
7. Виды гимнастики и их классификация
8. Предупреждение травматизма на уроках гимнастики
9. Характеристика общеразвивающих видов гимнастики
10. Методика занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста
11. Сущность игры баскетбол и основные правила
12. Техника игры: понятие, место и значение в подготовке баскетболистов; классификация и характеристика основных приемов
13. Обозначения и символы в баскетболе
14. Функции игроков в баскетболе и их краткая характеристика
15. Социальные функции физической культуры и спорта.
16. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
17. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
18. Организация здорового образа жизни студента.
19. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
20. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
21. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
22. История развития легкой атлетики в России
23. Особенности использования оздоровительного бега для женщин разного возраста
24. Методика развития выносливости в беговых видах легкой атлетики
25. Средства и методы легкой атлетики при лечении бронхиальной астмы
26. Влияние физкультурных занятий по лыжной подготовке на физическое воспитание
27. Методические основы лыжных видов спорта
28. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке
29. Лыжный спорт и методика преподавания
30. История лыжного спорта
31. Классификация способов передвижения на лыжах.
32. История возникновения и развития волейбола
33. Первые правила соревнований и эволюция их развития.
34. Основные достижения советского и российского волейбола.
35. Пляжный волейбол: техника, тактика и основные правила.
36. Классификация техники игры в нападении (анализ техники, основные ошибки и методика обучения).
37. Подвижные игры для обучения и совершенствования основным техническим приемам волейбола.
38. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка
39. Теория и методика физической культуры.

Контрольные работы относятся к индивидуальным заданиям, которые рассматриваются как самостоятельный вид письменной работы.

Индивидуальные задания по отдельным дисциплинам выполняются студентами самостоятельно и содержат 10-15 страниц машинописного текста. Тематика индивидуальных заданий должна отвечать задачам учебной дисциплины.

Необходимо отметить, что при заочной и дистанционной форме обучения контрольные работы являются основной формой контроля знаний студентов. Основная цель контрольной работы – это контроль усвоения студентами учебного материала по данной дисциплине.

4.3.1 Требования к выполнению контрольных работ

К выполнению индивидуальных заданий (рефератов и контрольных работ) предъявляются следующие требования:

–индивидуальное задание должно быть выполнено самостоятельно, как собственное рассуждение автора на основе информации, полученной из различных источников;

–содержание индивидуального задания должно быть изложено от имени автора;

–цель и задачи реферата или контрольной работы должны быть четкими и отображать суть исследуемой проблемы;

–содержимое индивидуального задания должно соответствовать теме задания и отображать состояния проблемы, степень раскрытия сути проблемы в работе должна быть приемлемой;

–при разработке индивидуального задания должны быть использованы не менее 3 различных источников;

–работа должна содержать обобщенные выводы и рекомендации.

4.3.2 Требования к структуре контрольных работ

Структура контрольных работ должна содержать:

–Титульный лист (титульный лист является первой страницей реферата или контрольной работы);

–Содержание (содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части задания; выводы; список источников информации);

–Введение (во введении кратко формулируется проблема, указывается цель и задачи реферата или контрольной работы);

–Основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата или контрольной работы);

–Выводы или Заключение (в выводах приводят оценку полученных результатов работы, предлагаются рекомендации);

–Список источников информации (содержит перечень источников, на которые ссылаются в основной части реферата или контрольной работы).

4.3.3 Требования к оформлению контрольных работ

К оформлению контрольных работ предъявляются следующие требования:

–рефераты и контрольные работы оформляют на листах формата А4 (210x297), текст печатается на одной стороне листа через полтора интервала;

–параметры шрифта: гарнитура шрифта - Times New Roman, начертание - обычный, кегль шрифта - 14 пунктов, цвет текста – авто (черный);

–параметры абзаца: выравнивание текста – по ширине страницы, отступ первой строки -12,5 мм, межстрочный интервал - Полупетельный;

–поля страницы для титульного листа: верхнее и нижнее поля – 20 мм; правое и левое поля – 15 мм;

–поля всех остальных страниц: верхнее и нижнее поля – 20 мм, размер левого поля 30 мм, правого – 15 мм;

–на титульном листе указывается название образовательного учреждения, тема реферата, название учебного курса, номер группы, форма и курс обучения, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. научного руководителя (проверяющего), место и год выполнения работы;

–каждую структурную часть необходимо начинать с нового раздела со следующей страницы (Вставка/Разрыв/Новый раздел, со следующей страницы);

–страницы нумеруют арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Порядковый номер ставят вверху страницы, справа;

–нумерация страниц начинается с титульного листа, но на титульном листе и на странице «Содержание» номер страницы не указывается, нумерация указывается с цифры 3 (с третьей страницы);

–текст основной части индивидуальных заданий разбивают на разделы, подразделы, пункты и подпункты;

–разделы, подразделы, пункты, подпункты нумеруют арабскими цифрами;

–разделы должны иметь порядковую нумерацию в пределах излагаемого материала и обозначаться арабскими цифрами, в конце номера раздела точку не ставят (например, 1);

–подразделы нумеруют в пределах каждого раздела. Номер подраздела состоит из номера раздела и порядкового номера подраздела, разделенных точкой. В конце номера подраздела точку не ставят, например: «1.1»;

–пункты нумеруют в пределах каждого подраздела. Номер пункта состоит из порядкового номера раздела, подраздела, пункта, между цифрами и в конце номера точку не ставят, например: «1.1.2»;

–подпункты нумеруют в пределах каждого пункта и в конце номера точку не ставят (например, 1.1.2.1);

–заголовки (заголовки 1 уровня) каждой структурной части индивидуального задания (например, содержание, введение и т.д.) и заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки и печатать прописными буквами без подчеркивания и без точки в конце;

–заголовки подразделов, пунктов и подпунктов следует начинать с абзачного отступа и печатать строчными буквами, кроме первой. Точка в конце заголовка не ставится

–иллюстрации (рисунки, схемы, графики) и таблицы, которые размещаются на отдельных страницах, включают в общую нумерацию страниц;

–иллюстрации необходимо помещать непосредственно после первого упоминания о них в тексте или на следующей странице;

–графические материалы рекомендуется сохранять в форматах: .bmp, dib, .tif, .gif;

–таблица располагается непосредственно после текста, в котором она упоминается в первый раз или на следующей странице;

–таблицы нумеруют арабскими цифрами по порядку в пределах раздела;

–примечания помещают в тексте при необходимости пояснения содержания текста, таблицы или иллюстрации;

–пояснения к отдельным данным, приведенным в тексте или таблицах, допускается оформлять сносками;

–формулы и уравнения располагают непосредственно после их упоминания в тексте, посередине страницы;

–в индивидуальном задании могут быть указаны ссылки на используемую литературу;

–ссылки на источники следует указывать в квадратных скобках, например: [1 – 3], где 1 - 3 порядковый номер источников, указанных в списке источников информации;

–список источников информации можно размещать в порядке появления источника в тексте, в алфавитном порядке фамилий авторов или заголовков и в хронологическом порядке.

Контрольная работа, оформленная небрежно, написанная неразборчивым почерком, а также выполненная по неправильно выбранному варианту, возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата. В случае выполнения работы по неправильно выбранному варианту студент должен выполнить работу согласно своему варианту задания.

У ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06308-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927932> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06182-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Дополнительная литература:

1. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Э.Н. Вайнер. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2015. — 346 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-03810-9. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/916562> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Бишаева. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

3. Самостоятельные занятия студентов высших учебных заведений по дисциплине физическая культура : учебное пособие / Чепиков Е.М., Турлакова Т.Г., Турлаков С.В. -СПб.: СПГУТД СЗИП, 2013. - 206 с.

4. Спорт в системе социальной мобильности и жизненной самореализации молодежи в России [Электронный ресурс] : монография / С.С. Косинов. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 126 с. — ISBN 978-5-4365-1292-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926181> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

5. Спорт вне политики и в мире политики. Монография [Электронный ресурс] : монография / В.И. Столяров. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 289 с. — ISBN 978-5-4365-1830-5. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929750> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

6. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

7. Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов [Электронный ресурс] : сборник статей / И.Т. Насретдинов, под ред. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 140 с. — ISBN 978-5-4365-1582-3. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922731> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

8. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : монография / Н.С. Горяинова. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 133 с. — ISBN 978-5-4365-1417-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925983> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

VI ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Российская газета (<https://rg.ru/gazeta/svezh.html>)
2. Бюллетень Верховного Суда Российской Федерации (<http://www.szrf.ru/szrf/>)
3. Бюллетень нормативных актов министерств и ведомств Российской Федерации (<http://www.szrf.ru/szrf/>)
4. Электронный бюллетень Правительства Мурманской области (Официальное электронное издание Правительства Мурманской области) (<https://npa.gov-murman.ru/>)
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов, включающая цифровые образовательные ресурсы, методические материалы, тематические коллекции, инструменты (программные средства), предназначенные для поддержки учебной деятельности и организации учебного процесса (<http://school-collection.edu.ru/>)
7. Электронная библиотека экономической и деловой литературы (<http://www.aup.ru/library/>)
8. Сервер органов государственной власти Российской Федерации (<http://gov.ru/>)
9. Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти (<http://www.szrf.ru/szrf/>).

VII ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Справочно-правовая система «Консультант плюс»

VIII ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 304). Комплект учебной мебели на 63 человека; оснащена электронным УМК по дисциплинам; электронные учебные пособия по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet, программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; справочно-правовая система КонсультантПлюс; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 307). Комплект учебной мебели на 63 человека; оснащен электронным УМК по общепрофессиональным дисциплинам, электронные учебные пособия по дисциплинам в ЭБС, комплект учебных пособий по дисциплинам, слайд-лекции, переносной демонстрационный экран, переносной мультимедийный проектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; справочно-правовая система КонсультантПлюс; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций по направлениям (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 204). Комплект

учебной мебели на 4 человека; оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 4 этаж, ауд. 405). Комплект учебной мебели на 98 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам; электронные учебные пособия по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, переносной демонстрационный экран, переносной мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet, программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; справочно-правовая система КонсультантПлюс; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 305). Автоматизированные рабочие места для обучающихся (20 мест), оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: электронный УМК; слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Учебная аудитория для выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 211). Комплект учебной мебели на 16 человек; оснащена электронными УМК по дисциплинам, электронные учебные пособия по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, лингафонное оборудование, переносной мультимедийный видеопроектор, переносной демонстрационный экран, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронно-библиотечная система, Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 212). Комплект учебной мебели на 29 человек; оснащена электронными УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, переносной мультимедийный видеопроектор, переносной демонстрационный экран, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система. Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Помещение для самостоятельной работы (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 203). Автоматизированные рабочие места для обучающихся (18 мест), оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-

образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Спортивный зал (183036, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Седова, д. 8, 1 этаж). Перечень оборудования:

1. Набор для физической культуры – 2 комплекта
 2. Набор мячей – 2 комплекта
 3. Штанга большая – 2 штуки
 4. Штанга малая – 3 штуки
 5. Гантели 2,5 кг – 4 штуки
 6. Гантели 5 кг – 6 штук
 7. Теннисный стол – 2 штуки
 8. Маты гимнастические (поролон - 4, дермантин - 10) – 14 штук
 9. Мост гимнастический – 2 штуки
 10. Скамейки гимнастические – 8 штук
 11. Скакалки – 20 штук
 12. Мяч футбольный – 6 штук
 13. Мяч волейбольный – 15 штук
 14. Мяч баскетбольный – 45 штук
 15. Бревно гимнастическое (напольное) – 1 штука
 16. Козёл гимнастический – 1 штука
 17. Конь гимнастический – 1 штука
 18. Брусья параллельные – 1 штука
 19. Щиты баскетбольные – 6 штук
 20. Стенка шведская – 12 штук
 21. Перекладины гимнастические (навесные) – 4 штуки
 22. Кольцо баскетбольное – 6 штук
 23. Мячи набивные – 12 штук
 24. Сетка волейбольная – 2 штуки
 25. Сетка для бадминтона –
 26. Бадминтонные ракетки – 12 штук
 27. Воланы – 30 штук
 28. Планка для прыжков – 4 штуки
 29. Канаты гимнастические – 2 штуки
 30. Обручи – 20 штук
- Эстафетные палочки – 12 штук.

IX МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1 План практических занятий

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 4 года

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

Наименование темы (раздела) дисциплины	Наименование практических занятий
Тема 1 Знания о физической культуре	Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.
Тема 2 Физкультурно-оздоровительная	Выполнять упражнения, входящие в

деятельность	комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Выполнение комплекса ГТО
--------------	--

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 4 года 6 месяцев

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очно-заочная

Наименование темы (раздела) дисциплины	Наименование практических занятий
Тема 1 Знания о физической культуре	Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.
Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность	Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Выполнение комплекса ГТО

9.2 План занятий по лабораторным работам

Не предусмотрены учебным планом.

9.3 План занятий в интерактивной форме

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 4 года

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

Наименование темы (разделов) дисциплины (модуля)	Форма реализации интерактивной работы	Лекции (час.)	Практические занятия (час.)	Лабораторные занятия (час.)	Самостоятельная работа (час.)	Всего час.
Тема 1 Знания о физической культуре	Дискуссия, работа в малых группах		9			9
Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность	Дискуссия, работа в малых группах		9			9
Итого			18			18

9.4 Описание показателей и критерии оценивания компетенций по текущему контролю

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование темы	Формы контактной работы (лекции, практические, лабораторные, интерактивные и др.)	Форма контроля - показатели оценивания компетенции (наименование средств оценки по теме в соответствии с техн. картой:	Критерии оценки в зависимости от уровня освоения компетенции (Пороговый, Базовый, Продвинутый) (в

				тестирование, контрольная работа, устный ответ, эссе, реферат и т.д.)	соответствии с техн. картой)
ОК-8	способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-2	лекции	Реферат Письменный опрос, устный опрос (теоретические вопросы, практические задания)	Пороговый
				Тестирование - Тест 1	Базовый
				Итоговое тестирование (ГТО) Тестирование - Тест 2	Продвинутый
ПК-8	Готовностью к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	1-2	лекции	Реферат Письменный опрос, устный опрос (теоретические вопросы, практические задания)	Пороговый
				Тестирование - Тест 1	Базовый
				Итоговое тестирование (ГТО) Тестирование - Тест 2	Продвинутый

9.5 Типовые задания для текущего контроля¹

Тест 1, 2 (проверяемая компетенция ОК-8 является приложением к рабочей программе дисциплины).

Примеры тестовых заданий

Тест 1

1. Что изучает история физической культуры?

¹ Этот раздел предназначен для преподавателя

а) историю физической культуры в первобытном, рабовладельческом и феодальном строе;

б) общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества;

в) средства, формы и методы, идеи теорий и систем физической культуры;

г) историю физической культуры в буржуазном и социалистическом обществе;

д) развитие физической культуры в процессе перехода от одной общественно-экономической формации к другой.

2. Укажите источники изучения истории физической культуры:

а) археологические и этнографические данные, свидетельствующие о применении физических упражнений и игр;

б) памятники изобразительного искусства, художественная литература, кино-, фото- и фономатериалы, отражающие проблему физического воспитания. Практические данные по развитию физической культуры у разных народов;

в) архивные материалы, летописи, книги, брошюры, журналы, газеты и другие письменные источники, содержащие сведения по физической культуре и спорту;

г) все ответы правильные.

3. Укажите методы научного исследования истории физической культуры и спорта:

а) анализ документальных материалов;

б) обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;

в) историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, анкетный опрос, интервьюирование и беседы; системный, структурный и статистический анализ; обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;

г) изучение архивных материалов, книг, брошюр, журналов, газет, анкетирование, беседы;

д) проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, структурный и статистический анализ.

4. Чем обусловлено возникновение физической культуры?

а) материальной жизнью первобытного общества, взаимодействием объективных и субъективных факторов;

б) потребностью человека в физической культуре в виде инстинкта;

в) возникновение физической культуры в виде инстинкта;

г) физическая культура имеет культовое происхождение, характер, содержание и выступает как вне историческое явление, не связанное с потребностями общества;

д) физическая культура возникла из игр и танцевальных движений.

5. Укажите, к какому периоду в истории человеческого общества относится возникновение физических упражнений:

- а) рабовладельческий;
- б) феодальный;
- в) первобытнообщинный;
- г) буржуазный;
- д) социалистический.

6. Из каких основных разделов состоит древнегреческая гимнастика?

- а) орхестрика;
- б) палестрика;
- в) игры;
- г) орхестрика, игры, бег, борьба;
- д) палестрика, орхестрика, игры.

7. В каких годах было восстание гладиаторов под предводительством Спартака?

- а) 267 – 264 гг. до н.э.;
- б) 402 – 404 гг.;
- в) 74 – 71 гг. до н.э.;
- г) 394 – 396 гг.;
- д) 776 – 774 гг. до н.э.

8. В каком ответе перечислены все рыцарские доблести?

- а) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука, игра в шахматы, слагание стихов;
- б) фехтование, плавание, игра, вальтежеровка, кулачный бой, охота, музицирование;
- в) игра в шахматы, сочинение и декламация стихов;
- г) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука;
- д) охота, преодоление водных преград, борьба, игра в шахматы.

9. Специальные объединения стрелков и фехтовальщиков в средние века:

- а) федерации фехтования, стрельбы;
- б) кружки стрельбы, фехтования;
- в) фехтовальные и стрелковые братства;
- г) фехтовальные и стрелковые секции;
- д) стрелковые и фехтовальные объединения.

10. Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию народных масс?

- а) поощряла занятия физическим воспитанием;
- б) пропагандировала физическую культуру и спорт;
- в) чтобы отвлечь народные массы от волнений, внедряла физическое воспитание;
- г) нанесла большой ущерб не только умственному, но и физическому воспитанию народных масс;
- д) поощряла систему военно-физической подготовки рыцарей.

9.6 Особенности организации и содержания учебного процесса по дисциплине

Отсутствуют

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 1 – Результаты освоения компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Дисциплины, практики, при изучении которых формируется данная компетенция ²	Этапы формирования компетенции в рамках данной дисциплины (наименование тем)
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оздоровительная рекреационная двигательная активность, Оздоровительная физическая культура	1-2
ПК-8	Готовность. к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	Уголовное право, Таможенное право, Исполнительное производство, Права человека, Банковское право, Правовые основы несостоятельности (банкротства), Оздоровительная рекреационная двигательная активность, Оздоровительная физическая культура	1-2

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 2 – Шкала оценивания

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Уровень освоения компетенции	Показатели оценивания компетенции (перечень необходимых заданий) ³		Критерии оценивания компетенции и Экзамен ⁴
			Теоретические вопросы (№ или от ... до)	Практические задания (№ или от ... до)	
ОК-8	-знать: основы здорового образа жизни;	Пороговый уровень	1-20	1-5	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.

²Указываются дисциплины (модули), практики, читаемые в предыдущих семестрах (см. учебный план)

³ Если задание одинаковое для всех уровней освоения компетенций, то критерием оценивания является качество выполнения задания.

⁴ Итоговая оценка за экзамен, дифференцированный зачет выставляется по среднему баллу, отражающему уровень освоения компетенций

	<p>-знать: способы контроля и оценки физического развития;</p> <p>- знать: построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его основных частей.</p>	<p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутый уровень</p>			<p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.</p>
	<p>- уметь: выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;</p> <p>-уметь: использовать способы контроля и оценки физического развития;</p> <p>-уметь: использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Пороговый уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутый уровень</p>	<p>21-40</p>	<p>1-5</p>	<p>Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.</p> <p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.</p>
	<p>-владеть: различными формами восстановления работоспособности организма;</p> <p>-владеть: методами самооценки физического развития организма;</p> <p>-владеть: средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.</p>	<p>Пороговый уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутый уровень</p>	<p>41-60</p>	<p>1-5</p>	<p>Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.</p> <p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.</p>

ПК-8	<u>Знать/понимать:</u> природу и сущность государства и права; роль государства и права в политической системе общества, в общественной жизни; <u>уметь:</u> принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законом; <u>владеть:</u> навыками реализации норм уголовного права.	Пороговый уровень	1-60	1-5	Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.
		Базовый уровень			Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.
		Продвинутый уровень			Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.

3 Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации (см. показатели оценивания компетенции, таблица 2)

– Перечень теоретических вопросов по уровням и по результату освоения дисциплины

– Перечень практических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Уметь»:

– Перечень практических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Владеть» (при необходимости):

3.1. Теоретические вопросы по промежуточной аттестации (Экзамен)

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийские игр (на примере одного – двух спортсменов).
8. Методика разработки специальных комплексов упражнений.

9. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
10. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
11. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
12. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
13. Специальная физическая подготовка спортсмена.
14. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
15. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.
16. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
17. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
18. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия;
19. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить);
20. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике;
21. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
22. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить);
23. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике;
24. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению;
25. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить);
26. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
27. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
28. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
29. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
30. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

31. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

32. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

33. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?

34. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

35. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

36. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?

37. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере)

38. История Олимпийских игр и их значение.

39. С помощью, каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

40. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.

41. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

42. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

43. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

44. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

45. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

46. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.

47. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

48. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).

49. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

50. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и

во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

51. Профилактические меры, исключая возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

52. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

53. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

54. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?

55. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

56. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.

57. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

58. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).

59. Как правильно экипировать себя для 2–3-дневного туристского похода?

60. Общие требования безопасности при проведении занятий на стадионе.

4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования, описание шкал оценивания

4.1. Краткое описание форм контроля качества освоения дисциплины и уровня формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» и элективные курсы по физической культуре проводится в форме текущего, рубежного и итогового контроля.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на практических занятиях (самостоятельная работа, контрольные задания, тестирование);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий (самостоятельная работа, реферат);
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся, имеющих академические задолженности, в ходе индивидуальной консультации преподавателя.

Контроль текущей успеваемости осуществляется поэтапно и служит основанием для промежуточной аттестации по дисциплине.

Рубежный контроль проводится в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости обучающихся, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

К рубежному контролю относится проверка знаний, умений и навыков обучающихся посредством проведения письменного опроса как проверки усвоения материала после изучения 2-3 тем.

Все виды текущего и рубежного контроля осуществляются на практических занятиях.

Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания уровня освоения компетенций обучающимися основана на следующих принципах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт» и элективные курсы по физической культуре: требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция в форме экзамена.

Экзамен проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы в практической форме – контрольные задания, тестирование и устной форме – по контрольным вопросам.



Утверждаю

Зав. кафедрой _____

Тест**контрольный**

(название теста)

по дисциплине **«Физическая культура и спорт»**

(наименование дисциплины)

Направление: **40.03.01 Юриспруденция**Цель: **текущий контроль**Наивысший балл за тест: **40****Форма теста: Тестовые задания закрытой формы с выбором одного правильного ответа**

Содержание теста:

1. Что изучает история физической культуры?
 - е) историю физической культуры в первобытном, рабовладельческом и феодальном строе;
 - ж) общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества;
 - з) средства, формы и методы, идеи теорий и систем физической культуры;
 - и) историю физической культуры в буржуазном и социалистическом обществе;
 - к) развитие физической культуры в процессе перехода от одной общественно-экономической формации к другой.
2. Укажите источники изучения истории физической культуры:
 - д) археологические и этнографические данные, свидетельствующие о применении физических упражнений и игр;
 - е) памятники изобразительного искусства, художественная литература, кино-, фото- и фономатериалы, отражающие проблему физического воспитания. Практические данные по развитию физической культуры у разных народов;

ж) архивные материалы, летописи, книги, брошюры, журналы, газеты и другие письменные источники, содержащие сведения по физической культуре и спорту;

з) все ответы правильные.

3. Укажите методы научного исследования истории физической культуры и спорта:

а) анализ документальных материалов;

б) обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;

в) историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, анкетный опрос, интервьюирование и беседы; системный, структурный и статистический анализ; обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;

г) изучение архивных материалов, книг, брошюр, журналов, газет, анкетирование, беседы;

д) проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, структурный и статистический анализ.

4. Чем обусловлено возникновение физической культуры?

д) материальной жизнью первобытного общества, взаимодействием объективных и субъективных факторов;

е) потребностью человека в физической культуре в виде инстинкта;

ж) возникновение физической культуры в виде инстинкта;

з) физическая культура имеет культовое происхождение, характер, содержание и выступает как вне историческое явление, не связанное с потребностями общества;

д) физическая культура возникла из игр и танцевальных движений.

5. Укажите, к какому периоду в истории человеческого общества относится возникновение физических упражнений:

е) рабовладельческий;

ж) феодальный;

з) первобытнообщинный;

и) буржуазный;

к) социалистический.

6. Из каких основных разделов состоит древнегреческая гимнастика?
- е) орхестрика;
 - ж) палестрика;
 - з) игры;
 - и) орхестрика, игры, бег, борьба;
 - к) палестрика, орхестрика, игры.
7. В каких годах было восстание гладиаторов под предводительством Спартака?
- е) 267 – 264 гг. до н.э.;
 - ж) 402 – 404 гг.;
 - з) 74 – 71 гг. до н.э.;
 - и) 394 – 396 гг.;
 - к) 776 – 774 гг. до н.э.
8. В каком ответе перечислены все рыцарские доблести?
- е) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука, игра в шахматы, слагание стихов;
 - ж) фехтование, плавание, игра, вальтежеровка, кулачный бой, охота, музицирование;
 - з) игра в шахматы, сочинение и декламация стихов;
 - и) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука;
 - к) охота, преодоление водных преград, борьба, игра в шахматы.
9. Специальные объединения стрелков и фехтовальщиков в средние века:
- е) федерации фехтования, стрельбы;
 - ж) кружки стрельбы, фехтования;
 - з) фехтовальные и стрелковые братства;
 - и) фехтовальные и стрелковые секции;
 - к) стрелковые и фехтовальные объединения.
10. Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию народных масс?
- е) поощряла занятия физическим воспитанием;
 - ж) пропагандировала физическую культуру и спорт;
 - з) чтобы отвлечь народные массы от волнений, внедряла физическое воспитание;

и) нанесла большой ущерб не только умственному, но и физическому воспитанию народных масс;

к) поощряла систему военно-физической подготовки рыцарей.

11. Перечислите гуманистов и ранних социалистов-утопистов, в трудах которых отражены вопросы физического воспитания.

а) Франсуа Рабле, Пер Линг, Адольф Шписс, Томас Мор;

б) Виттарино де Фальтре, Франсуа Рабле, Иероним Меркуриалис, Ян Амос Каменский, Томас Мор, Томмазо Компанелла;

в) Ян Амос Каменский, Жан-Жак Руссо, Герхард Фит, Иоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян, Томас Мор;

г) Ялмар Линг, Франциско Аморос, Томас Арнольд, Франсуа Рабле, Андреас Везалий;

д) Леонардо да Винчи, Уильям Гарвей, Ян Амос Каменский, Иоган Генрих Песталоцци, Томас Мор.

12. Укажите, в каком произведении заложены основы физического развития ребёнка:

а) «Гаргантюа и Пантагрюэль» - Франсуа Рабле;

б) «Утопия», «Город солнца» - Томас Мор и Томаззо Компанелла;

в) «Материнская школа» - Ян Амос Каменский;

г) «Мысли о воспитании» - Джон Локк;

д) «Лебединая песнь» - Иоган Генрих Песталоцци.

13. Кто был автором работы «Элементарная гимнастика»?

а) И.Г. Песталоцци;

б) Г. Фит;

в) И. Гутс-Мутс;

г) Ж.-Ж. Руссо;

д) Д. Локк.

14. Укажите, кто был создатель французской гимнастики?

а) Фридрих Ян;

б) Томас Арнольд;

в) Пер Линг;

г) Мирослав Тырш;

д) Франциско Аморос.

15. Создатель спортивно-игровой системы:

- а) Ялмар Линг;
 - б) Томас Арнольд;
 - в) П.Ф. Лесгафт;
 - г) М. Штрайхер;
 - д) Д. Нейсмит.
16. Возникновение первой школы филантропии:
- а) 1726 г.;
 - б) 1801 г.;
 - в) 1774 г.;
 - г) 1770 г.;
 - д) 1632 г.
17. Что понимал под воспитанием К. Маркс?
- а) умственное воспитание, нравственное, эстетическое;
 - б) физическое воспитание, техническое обучение, эстетическое воспитание;
 - в) техническое обучение, военные упражнения, нравственность;
 - г) умственное воспитание, физическое воспитание, техническое обучение;
 - д) политехническое обучение, умственное воспитание, эстетическое воспитание.
18. Какую роль играли сокольские организации?
- а) осуществляли физическое воспитание;
 - б) культурно-просветительную роль, поднимали национальный дух, помогали укреплению единства и осуществляли физическую подготовку;
 - в) патриотическое воспитание;
 - г) нравственное воспитание;
 - д) большая роль отводилась эстетическому, патриотическому и нравственному воспитанию.
19. В каком году был открыт гимнастический институт в Стокгольме?
- а) 1810 г.;
 - б) 1861 г.;
 - в) 1813 г.;
 - г) 1778 г.;
 - д) 1837 г.

20. Что нового внёс в педагогическую теорию физического воспитания Ж. Демени?

а) естественный метод, основанный на упражнениях в ходьбе, прыжках, поднимании тяжестей, метаниях, плавании, защите и нападении;

б) разработал систему средств и методов физического воспитания для детей и юношества и особую гимнастику для женщин;

в) рекомендовал заниматься больше спортом и играми;

г) советовал применять разнообразное питание, удобную одежду и систематические физические упражнения;

д) массовые выступления, использование снарядов, разработка терминологии, подготовка общественных инструкторов.

21. Кем была написана книга «Спорт против физкультуры»?

а) Ж. Демени;

б) Ж. Далькроз;

в) Б. Паул;

г) Ж. Эбер;

д) Г. Спенсер.

22. Когда был основан Финляндский рабочий спортивный союз (ТУЛ)?

а) 1919 г.;

б) 1928 г.;

в) 1913 г.;

г) 1925 г.;

д) 1907 г.

23. Кто был первым председателем Красного спортивного интернационала (КСИ)?

а) Н.К. Антипов;

б) С.М. Будённый;

в) Н.И. Подвойский;

г) К.Е. Ворошилов;

д) Н.А. Семашко.

24. Укажите, из скольких частей состоял урок по системе Н.Бука?

а) из 4-х частей;

б) из 3-х частей;

в) из 16 частей;

- г) из 5 частей;
- д) из 2 частей.
25. Кто написал книги: «Система школьной гимнастики», «Естественная гимнастика»?
- а) Ж. Эбер;
- б) А. Шписс;
- в) К. Гаульгофер, М. Штрайхер;
- г) Н. Бук;
- д) К. Готвальд, А. Запотоцкий.
26. Какие виды спорта получили наибольшее распространение в колледжах и университетах Америки?
- а) лёгкая атлетика, плавание, баскетбол, гребной спорт, теннис, бейсбол;
- б) плавание, баскетбол, бокс, борьба, гимнастика, футбол;
- в) бейсбол, лёгкая атлетика, волейбол, гандбол, бокс, гимнастика;
- г) борьба, плавание, фехтование, гребной спорт, регби, хоккей;
- д) хоккей, бейсбол, баскетбол, футбол, регби, бокс, борьба.
27. Укажите, с какого года проводится велогонка мира?
- а) 1947 г.;
- б) 1953 г.;
- в) 1948 г.;
- г) 1955 г.;
- д) 1951 г.
28. В каком году состоялись первые Азиатские игры?
- а) 1949 г.;
- б) 1954 г.;
- в) 1951 г.;
- г) 1947 г.;
- д) 1956 г.
29. Кто из президентов США лично занимался вопросами физического развития американцев?
- а) Д. Кеннеди;
- б) Д. Эйзенхауэр;
- в) Р. Рейган;

- г) Д. Картер;
 - д) Л. Джонсон.
30. Укажите, у каких народов России были популярны игры с бегом, метание копья, дротиков, танцы, игры в медведя и т.д.?
- а) у нанайцев, манси, ненцев;
 - б) у народов Закавказья;
 - в) у народов Средней Азии;
 - г) у народов Крыма;
 - д) у народов Причерноморья.
31. Важное место в воспитании славян занимали:
- а) хороводы;
 - б) пляски и хороводы;
 - в) игры и забавы;
 - г) игры, связанные с культовыми обрядами;
 - д) физические упражнения состязательного характера.
32. В каком году царь Алексей Михайлович издал указ о запрещении народных игр и забав?
- а) в 1598 г.;
 - б) в 1648 г.;
 - в) в 1652 г.;
 - г) в 1701 г.;
 - д) в 1672 г.
33. Кто первым из учёных дал определение физическим упражнениям?
- а) П.Ф. Лесгафт;
 - б) Н.И. Новиков;
 - в) Абу Али Ибн-Сина (Авицена);
 - г) Е. Славинецкий;
 - д) В.В. Гориневский.
34. Когда было учреждено Министерство народного просвещения России?
- а) в 1804 г.;
 - б) в 1802 г.;
 - в) в 1828 г.;
 - г) в 1852 г.;

- д) в 1701 г.
35. Укажите, кто из перечисленных авторов в своих трудах излагал взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров?
- а) А.В. Суворов;
 - б) П.А. Румянцев;
 - в) Ф.Ф. Ушаков;
 - г) М.И. Кутузов;
 - д) П.И. Багратион.
36. К какому году относится изобретение Е. Артамоновым первого в мире самоката-велосипеда?
- а) 1810 г.;
 - б) 1813 г.;
 - в) 1778 г.;
 - г) 1801 г.;
 - д) 1861 г.
37. Укажите, в каком городе в 1830 г. был учреждён Гимнастический институт?
- а) Москва;
 - б) Одесса;
 - в) Петербург;
 - г) Киев;
 - д) Казань.
38. Кто первым в России ввёл понятие «физическое воспитание»?
- а) А.П. Протасов;
 - б) Н.И. Новиков;
 - в) П.Ф. Лесгафт;
 - г) И.И. Бецкой;
 - д) А.И. Герцен.
39. Кто пропагандировал среди народа гигиену, закаливание и физическое воспитание?
- а) К.Д. Ушинский;
 - б) Н.Г. Чернышевский;
 - в) Н.И. Пирогов;
 - г) Н.А. Добролюбов;

д) Л.Н. Толстой.

40. Какие недостатки были в учении П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании?

- а) недостаточно разработал классификацию физических упражнений;
- б) непонимание классового характера воспитания, отнесение педагогики к разделу биологии, отрицал спортивные соревнования и упражнения на гимнастических снарядах;
- в) отрицал теорию дошкольного воспитания;
- г) мало внимания уделял методам обучения физическим упражнениям;
- д) отрицал средства и методы физического воспитания в школе, относил педагогику к разделу биологии.

Тест 2

1. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- а) 1890;
- б) 1894;
- в) 1892;
- г) 1896.

2. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

3. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны;
- б) в 1976 году в Сочи;
- в) в 1980 году в Москве;
- г) пока еще не проводились.

4. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой, 2. верховая езда, 3. прыжки в длину, 4. прыжки в высоту, 5. метание диска, 6. Бег, 7. стрельба из лука, 8. борьба, 9. плавание, 10. метание копья.

- а) 1,2,3,8,9;
- б) 3,5,6,8,10;
- в) 1,4,6,7,9;
- г) 2,5,6,9,10.

5. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в

- а) в 1894 году за проект Олимпийской хартии;
- б) в 1912 году за «Оду спорта»;
- в) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертенем МОК;
- г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы.

6. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке

- а) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое;
- б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое;
- в) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое;
- г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое.

7. Олимпийские игры состоят из

- а) соревнований между странами;
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта;
- в) зимних и летних Игр Олимпиады;
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

8. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- а) палестра;
- б) амфитеатр;
- в) гимнасия;
- г) стадион.

9. Талисманом Олимпийских игр является:

- а) изображение Олимпийского флага;
- б) изображение пяти сплетенных колец;

в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду;

г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.

10. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в

- а) 1968 году в Мехико;
- б) 1972 году в Мюнхене;
- в) 1976 году в Монреале;
- г) 1980 году в Москве.

11. Двигательное умение – это:

- а) уровень владения знаниями о движениях;
- б) уровень владения двигательным действием;
- в) уровень владения тактической подготовкой;
- г) уровень владения системой движений.

12. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
- б) закаливающих, психологических и философских задач;
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

13. Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью;
- б) напряжением;
- в) утомлением;
- г) передозировкой.

14. Что является основными средствами физического воспитания?

- а) учебные занятия;
- б) физические упражнения;
- в) средства обучения;
- г) средства закаливания.

15. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- а) метания;

- б) прыжки;
 - в) кувырки;
 - г) бег.
16. Одним из основных физических качеств является:
- а) внимание;
 - б) работоспособность;
 - в) сила;
 - г) здоровье.
17. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
- а) сила;
 - б) выносливость;
 - в) быстрота;
 - г) ловкость.
18. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- а) тяжелая атлетика;
 - б) гимнастика;
 - в) современное пятиборье;
 - г) легкая атлетика.
19. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время
- а) подвижных и спортивных игр;
 - б) прыжков в высоту;
 - в) бега с максимальной скоростью;
 - г) занятий легкой атлетикой.
20. Назовите основные физические качества.
- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
 - б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
 - в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
 - г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.
21. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- а) соревнование;
 - б) физкультурная пауза;
 - в) урок физической культуры;
 - г) утренняя гимнастика.
22. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
- а) уровень физического развития;
 - б) уровень физической работоспособности;
 - в) уровень физического воспитания;
 - г) уровень физической подготовленности.
23. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?
- а) энциклопедия;
 - б) кодекс;
 - в) хартия;
 - г) конституция.
24. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?
- а) несогласованность действий стран;
 - б) отказ от участия в Играх большинства стран;
 - в) первая и вторая мировые войны;
 - г) отказ страны – организатора Игр от их проведения.
25. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в
- а) гимнастике;
 - б) боксе;
 - в) плавании;
 - г) борьбе.
26. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
- а) хват;
 - б) упор;
 - в) группировка;
 - г) вис.

27. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди, и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват;
- б) захват;
- в) перекат;
- г) группировка.

28. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет;
- б) спад;
- в) соскок;
- г) спрыгивание.

29. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) перекат;
- в) переворот;
- г) сальто.

30. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как

- а) сед;
- б) присед;
- в) упор;
- г) стойка.

31. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

а) расстояние между занимающимися «В глубину»;

б) расстояние между занимающимися «по фронту»;

в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя;

г) расстояние от первой шеренги до последней.

32. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- а) 1,2,3;

- б) 1,3,5;
 - в) 1,4,5;
 - г) 2,4,5.
33. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется
- а) строевыми приемами;
 - б) передвижениями;
 - в) размыканиями и смыканиями;
 - г) построениями и перестроениями.
34. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется
- а) стойка;
 - б) «мост»;
 - в) переворот;
 - г) «шпагат».
35. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?
- а) Ольга Корбут;
 - б) Надя Команечи;
 - в) Лариса Латынина;
 - г) Людмила Турищева.
36. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в
- а) Канаде;
 - б) Японии;
 - в) США;
 - г) Германии.
37. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону
- а) 2;
 - б) 3;
 - в) 5;
 - г) 6.
38. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
- а) в 1956 г;

- б) в 1957 г;
 в) в 1958 г;
 г) в 1959 г.
39. Укажите полный состав волейбольной команды:
 а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
 б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
 в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
 г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач.
40. «ЛИБЕРО» в волейболе – это
 а) игрок защиты;
 б) игрок нападения;
 в) капитан команды;
 г) запасной игрок

Инструкция для проверяющего

1. Критерии оценивания результатов тестирования

№ теста и количество вопросов	Кол-во правильных ответов	Оценка уровня подготовки в баллах	Вербальный аналог
Тест 40 вопросов	от 15 до 20	3	Удовлетворительно
	от 21 до 32	4	Хорошо
	от 33 до 40	5	Отлично

1. Распределение ТЗ по компетенциям

Наименование и код компетенции	Номер тестового задания
ОК-8 способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тест 1 – 1-40, Тест 2 – 1-40.
ПК-8 готовностью к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства	Тест 1 – 1-40, Тест 2 – 1-40.

2. Характеристика ТЗ по форме и уровню трудности

Тема (Раздел) (в соответствии с тематическим планированием в РП)	Всего ТЗ	Количество вопросов				Количество вопросов		
		Откр. типа	Закр. типа	На соответствие	На определение последов.	легкие	средние	трудные
Легкая атлетика	8		8			3	2	3

Баскетбол	8		8			2	3	3
Гимнастика	8		8			3	3	2
Лыжная подготовка	8		8			3	3	2
Волейбол	8		8			3	2	3

3. Правила оценки тестового задания

Тест контрольный по дисциплине «Физическая культура» содержит 40 заданий:

При проверке применяется номинальная шкала оценивания.

В каждом задании дано 4 вариантов ответа, из которых верен только один. За каждое верно выполненное задание ставится 1 балл, при допущении ошибки - 0 баллов.

4. Правила оценки всего теста

За выполнение теста выставляются две оценки: тестовая, в виде количества набранных баллов, и по 5-балльной системе. Переводная шкала приведена в таблице.

<i>Тестовый балл</i>	<i>Оценка</i>
от 15 до 20	3 (удовлетворительно)
от 21 до 32	4 (хорошо)
от 33 до 40	5 (отлично)

5. Эталон ответов

Ключи к тестовым заданиям

Тест 1

№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)	№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)
1.	в	26.	а
2.	а	27.	в
3.	б	28.	г
4.	д	29.	д
5.	б	30.	б

6.	г	31.	в
7.	а	32.	г
8.	д	33.	б
9.	г	34.	а
10.	в	35.	г
11.	а	36.	д
12.	в	37.	в
13.	в	38.	б
14.	а	39.	б
15.	д	40.	а
16.	б	41.	в
17.	г	42.	г
18.	б	43.	д
19.	а	44.	а
20.	д	45.	в
21.	а	46.	б
22.	г	47.	а
23.	г	48.	г
24.	а	49.	а
25.	в	50.	г

Тест 2

№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)	№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)
26.	д	51.	а
27.	д	52.	в
28.	а	53.	а
29.	б	54.	г
30.	а	55.	д
31.	в	56.	г
32.	б	57.	д

33.	г	58.	а
34.	д	59.	б
35.	д	60.	д
36.	г	61.	г
37.	а	62.	в
38.	б	63.	а
39.	г	64.	б
40.	в	65.	г
41.	а	66.	в
42.	б	67.	б
43.	а	68.	в
44.	г	69.	а
45.	б	70.	а
46.	г	71.	г
47.	б	72.	б
48.	а	73.	б
49.	г	74.	в
50.	б	75.	д