

**Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено
Научно-методическим
советом Института
протокол заседания
№ 10/23 от 29 мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(Э.1)**

| | |
|---|-------------------------------------|
| По направлению подготовки | 40.03.01 Юриспруденция |
| Направленность подготовки | Государственно-правовая |
| Квалификация (степень) выпускника (уровень направления подготовки) | бакалавр |
| Форма обучения | очная, очно-заочная, заочная |

Калининград
2024

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 – Юриспруденция (уровень бакалавриат), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1011.

Автор программы: Гриненко С.Б.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании научно-методического совета института протокол № 07/21 от 10 февраля 2022 г.

Регистрационный номер 64Ю/22

| Содержание | Стр. |
|---|-------------|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП | 4 |
| 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 5 |
| 4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся | 7 |
| 5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) | 13 |
| 6. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению | 13 |
| 7. Основная и дополнительная учебной литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины | 13 |
| Приложение 1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 15 |

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задачами освоения дисциплины является:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки РФ от 06.04.2021 г. № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, направленность «Государственно-правовая».

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

2.1. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается на первом - четвертом курсе во втором - восьмом семестрах и относится к элективным дисциплинам учебного плана АНООВО «КИУ» по направлению подготовки 40.03.01 – Юриспруденция.

Изучение дисциплины необходимо строить с учетом междисциплинарных связей и «входных» знаний, умений и готовностей обучающегося по дисциплинам «Физическая культура и спорт».

2.2. Календарный график формирования компетенции

Таблица 1 - Календарный график формирования компетенции УК-7.

| № п/п | Наименование учебных дисциплин и практик, участвующих в формировании компетенции | Курсы | | | |
|-------|--|-------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Элективные курсы по физической культуре и спорту | + | + | + | + |
| 2 | Физическая культура и спорт | + | | | |

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

3.1. Базовые понятия, используемые в дисциплине

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Антропометрические показатели – степень выраженности антропометрических признаков: самометрические – длина и масса тела, диаметры, окружности(грудной клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата(форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировотложений и т.д.

Быстрота – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный(скрытый) период двигательной реакции.

Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Выносливость – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Гиподинамия (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая

Ловкость – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Методы физического воспитания – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Переутомление – накопление(кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности,

головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Прикладные виды спорта – те виды(или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Психофизическая подготовка – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Техника спортивная - система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются знания, умения и навыки, характеризующие пороговый, базовый и продвинутый уровни компетенции.

Таблица 2 – Перечень результатов обучения, формируемых в ходе изучения дисциплины

| Перечень контролируемой компетенции (или ее части) | | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|--|--|--|
| код | Содержание компетенций | |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 3.1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 3.2 – основы здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – У.1 – использовать физическую культуру для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – В.1 – навыками приемов физической культуры для укрепления здоровья, достижения социальных и профессиональных целей. |

3.3. Матрица соотнесения разделов (тем) дисциплины с формируемыми в них компетенциями

Таблица 3 – соотнесения разделов (тем) дисциплины с формируемыми в них компетенциями

| № п/п | Наименование раздела/темы дисциплины | Кол-во часов | Коды формируемых компетенций |
|-------|---|--------------|------------------------------|
| | | | УК-7 |
| 1 | Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка | 82 | + |
| 2 | Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 82 | + |
| 3 | Спортивные игры | 82 | + |
| 4 | Общая физическая подготовка | 82 | + |
| 5 | Зачет | - | + |

4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

4.1. Объем дисциплины

Таблица 4 – Трудоемкость дисциплины

| Объем дисциплины | Всего акад./ астр часов |
|--|--------------------------|
| | для очной формы обучения |
| Всего зачетных единиц | - |
| Всего академических/астрономических часов учебных занятий | 328 |
| В том числе: | |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий): | 328 |
| Лекции | - |
| Семинары, практические занятия | 328 |
| Промежуточная аттестация | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: | - |
| Подготовка к контрольной работе (семинарам) | - |
| Выполнение творческих заданий (задач, рефератов) | - |
| Подготовка к зачету с оценкой | - |

4.2. Структура дисциплины

Таблица 5 – Структура дисциплины

| № п/п | Раздел, тема программы учебной дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Всего | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах ауд.) | | | Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации |
|------------------|---|---------|-----------------|-------|---|---------------|-----|--|
| | | | | | Лекции | Практ. и зан. | СРС | |
| 2 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка | 2 | 24-40 | 10 | - | 10 | - | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 2 | 24-40 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 2 | 24-40 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая подготовка | 2 | 24-40 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| Зачет | | 2 | 24-40 | 46 | - | 46 | - | Промежуточная аттестация |
| 3 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка | 3 | 1-18 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 3 | 1-18 | 10 | - | 10 | - | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 3 | 1-18 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая подготовка | 3 | 1-18 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| Зачет | | 3 | 1-18 | 46 | - | 46 | - | Промежуточная аттестация |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка | 4 | 24-35 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 4 | 24-35 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 4 | 24-35 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая подготовка | 4 | 24-35 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| Зачет | | 4 | 24-35 | 48 | - | 48 | - | Промежуточная аттестация |
| 5 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка | 5 | 1-14 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 5 | 1-14 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 5 | 1-14 | 10 | - | 10 | - | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая подготовка | 5 | 1-14 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| Зачет | | 5 | 1-14 | 46 | - | 46 | - | Промежуточная аттестация |

| 6 семестр | | | | | | | | |
|-----------|---|---|-------|-----|---|-----|---|--------------------------|
| 1 | Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка | 6 | 20-31 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 6 | 20-31 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 6 | 20-31 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая подготовка | 6 | 20-31 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| Зачет | | 6 | 20-31 | 48 | - | 48 | - | Промежуточная аттестация |
| 7 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка | 7 | 1-14 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 7 | 1-14 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 7 | 1-14 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая подготовка | 7 | 1-14 | 10 | - | 10 | - | Выполнение нормативов |
| Зачет | | 7 | 1-14 | 46 | - | 46 | - | Промежуточная аттестация |
| 8 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка | 8 | 20-28 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика и ускоренное передвижение | 8 | 20-28 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 8 | 20-28 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая подготовка | 8 | 20-28 | 12 | - | 12 | - | Выполнение нормативов |
| Зачет | | 8 | 20-28 | 48 | - | 48 | - | Промежуточная аттестация |
| Всего | | | | 328 | - | 328 | | |

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

4.3.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа

Не предусмотрены.

4.3.2. Занятия семинарского типа

Таблица 7 – Содержание практического (семинарского) курса

| № п/п | Темы практических занятий. | Кол-во часов | Форма проведения занятия | Оценочное средство | Формируемый результат |
|-------|--|--------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1 | <p>На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- подтягивание на перекладине;- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;- поднимание туловища из положения лежа на спине;- упражнения на тренажерах; <p><i>для девушек:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;- подтягивание на низкой перекладине;- поднимание туловища из положения лежа на спине;- прогибания туловища назад;- упражнения на тренажерах. <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p> | 82 | Практическое занятие | Выполнение задания | УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1 |
| 2 | <p>На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота; | 82 | Практическое занятие | Выполнение задания | УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1 |

| | | | | | |
|---|---|----|----------------------|--------------------|--------------------------|
| | <p>- бег на 1 и 5 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества; <i>для девушек:</i> - бег на 60, 100 м и челночный бег 4x20 м, 10 x10 м - быстрота; - бег на 1 и 3 км – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.</p> <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p> | | | | |
| 3 | <p>На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>Волейбол</i> Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры. <i>Баскетбол</i> Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры. <i>Бадминтон</i> Знания основных правил игры в бадминтон, изучение и совершенствование основных способов подачи и ударов, теории и практики одиночной и парной игры, контрольные игры. <i>Настольный теннис</i> Знания основных правил игры в настольный теннис, изучение и совершенствование основных способов подачи и приема мяча при одиночной и парной игре, тактическое построение одиночных и парных встреч, контрольные игры. <i>Мини-футбол</i> Знания основных правил игры в мини-футбол, изучение и совершенствование основных способов ведения, передачи и остановки мяча, ударов по воротам, контрольные игры.</p> | 82 | Практическое занятие | Выполнение задания | УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1 |
| 4 | <p>На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.</p> <p>Изучаются: - зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации;</p> | 82 | Практическое занятие | Выполнение задания | УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1 |

| | | | | | |
|--------------|---|------------|--|--|--|
| | - роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. | | | | |
| Всего | | 328 | | | |

4.3.3. Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

5.1. Образовательные технологии

Реализация различных видов учебной работы в процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», предусматривает использование в учебном процессе инновационных образовательных технологий, активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

При изучении предусматривается использование образовательных технологий в соответствии с Положением об интерактивных формах обучения в АНООВО «КИУ» (приказ ректора от 22.03.2018 г. № 39 о/д).

6. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе её освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации успеваемости, утверждённое приказом ректора от 19.09.2019 г. № 218 о/д и включает в себя системы оценок:

- 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;
- 2) «зачтено», «не зачтено».

7. Основная и дополнительная учебной литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины

7.1. Основная учебная литература

1. Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник: [12+] / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 15.05.2024).

2. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

3. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие: [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 106 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>

4. Каткова А. М. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>

5. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>

6. Парыгина О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / О. В. Парыгина; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва: Альтаир: МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины
«Элективные курсы по
физической культуре и спорту»

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО,
ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту
(Э.1)**

| | |
|---|--------------------------------|
| По направлению подготовки | 40.03.01 Юриспруденция |
| Направленность подготовки | Государственно-правовая |
| Квалификация (степень) выпускника (уровень направления подготовки) | бакалавр |
| Форма обучения | очная |

6.1. Оценочные средства по итогам освоения дисциплины

6.1.1. Цель оценочных средств

Целью оценочных средств является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

Комплект оценочных средств включает контрольные материалы для проведения всех видов контроля в форме тестовых заданий, устного опроса, сообщения, комплекта заданий для тренинга и промежуточной аттестации в форме вопросов и заданий к зачету с оценкой.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

6.1.2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

Объектом оценивания являются темы занятий.

Результатом освоения дисциплины является формирование компетенции УК-7.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины с указанием этапов их формирования

| Контролируемые темы занятий | Контролируемые компетенции (или ее части) | | Планируемые результаты освоения дисциплины | Вид контроля и наименование оценочного средства | | |
|---|---|--|--|---|--------------|--------------------------|
| | код | Содержание компетенции | | текущий | тематический | промежуточная аттестация |
| Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1 | - | ПР-1 | 3 |
| Легкая атлетика и ускоренное передвижение | | | УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1 | - | ПР-2 | 3 |
| Спортивные игры | | | УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1 | - | ПР-3 | 3 |
| Общая физическая подготовка | | | УК-7: 3.1, 3.2, У.1, В.1 | - | ПР-4 | 3 |

6.1.3. Примерные оценочные средства и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений (или опыта деятельности), в процессе освоения дисциплины, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные оценочные средства или иные материалы для проведения промежуточной аттестации и практических занятий (З, ПР)

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | | | | |
|--|-----|-----------------------|------|------|-----------------|-------|------|
| | | I год обучения | | | II год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| | Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 16,0 | 16,5 | 17,5 |
| Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| | Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 1,48 | 1,55 | 2,0 |
| Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5 | 14,3 |
| | Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места(м, см) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 2,25 | 2,15 | 2,0 |
| | Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,85 | 1,75 | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 4,50 | 4,30 | 4,0 |
| | Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| Прыжок в высоту (м, см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 | 1,35 | 1,30 | 1,26 |
| | Д | 1,05 | 1,0 | 90 | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| Метание гранаты 700г, 500 г(м, см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| | Д | 18 | 13 | 11 | 21 | 18 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 |
| | Д | 10 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 8/8 |
| | Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| | Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| | Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| | Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30с. | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | | | | |
|---|-----|-----------------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | | I год обучения | | | II год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м) | | | | | | | |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |

| Виды тестовых заданий для девушек | Критерии оценки | | | | |
|--|---|--|---|--|--------|
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 1 Прыжки в длину с места (см) | 240 | 230 | 215 | 205 | 195 |
| 2 Поднимание ног в висе до перекладины (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 3 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек. | 13,5 | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 15,5 |
| 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | +13 | +7 | +6 | +4 | +2 |
| 5 На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.) | 12.30 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 6 Подтягивание из виса на высокой перекладине | 13 | 10 | 9 | 6 | 4 |
| 7 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики | упражнения выполнены технически правильно, уверенно | упражнения выполнены технически правильно, но не совсем уверенно | упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки | упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно | |
| Виды тестовых заданий для юношей | Критерии оценки | | | | |
| | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 1 Прыжки в длину с места (см) | 195 | 180 | 170 | 160 | 155 |
| 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин. | 47 | 40 | 34 | 28 | 22 |
| 3 На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек. | 16.5 | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 18.5 |
| 4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | +16 | +11 | +8 | +5 | +3 |
| 5 На общую выносливость – бег 2000 м (мин./сек.) | 10.30 | 11.15 | 11.35 | 12.00 | 12.30 |
| 6 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 7 Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2 производственной гимнастики; 3 спортивной аэробики | упражнения выполнены технически правильно, уверенно | упражнения выполнены технически правильно, но не совсем уверенно | упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки | упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно | |

**Оценка уровня физических способностей обучающихся
подготовительной медицинской группы**

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | | | | |
|---|-----|-----------------------|------|-------|-----------------|------|-------|
| | | I год обучения | | | II год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5 | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| | Д | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 | 3,40 | 3,50 | 4,0 |
| | Д | 2,0 | 2,15 | 2,30 | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 | 13,5 | 14,3 | 15,10 |
| | Д | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 11,15 | 12,0 | 12,5 |
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,0 | 1,90 | 1,70 | 2,15 | 2,0 | 1,90 |
| | Д | 1,60 | 1,50 | 1,30 | 1,75 | 1,60 | 1,50 |
| Прыжок в длину с разбега «согнут ноги» (м. см.) | Ю | 4,0 | 3,80 | 3,60 | 4,30 | 4,0 | 3,80 |
| | Д | 3,20 | 3,0 | 2,80 | 3,40 | 3,20 | 3,0 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 1,25 | 1,20 | 1,10 |
| | Д | 1,0 | 90 | 80 | 1,10 | 1,05 | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.(м. см.) | Ю | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | Д | 13 | 11 | 10 | 18 | 15 | 13 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 25 | 20 | 17 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 9 | 7 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 25 | 20 | 17 | 35 | 30 | 20 |
| | Д | 8 | 6 | 5 | 11 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| | Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 6 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| | Д | 9,3 | 9,7 | 9,9 | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 20 | 15 | 13 | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки(5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м) | Д | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |

Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

| Индикаторы компетенции | Оценка сформированности компетенций | | | |
|--|--|---|--|---|
| | Не сформирована | Сформирована на уровне | | |
| | | пороговом | базовом | продвинутом |
| Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов | Уровень знаний ниже минимальных требований. Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа, обучающегося от ответа | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки либо превышающий программу, без ошибок. |
| Наличие умений | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов |
| Наличие владения (Владение опытом, освоение стандартных алгоритмов решения профессиональных задач) | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки. | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов. | Не только владеет алгоритмом и понимает его основы, но и предлагает новые решения в рамках поставленной задачи Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач |
| Мотивация (личностное отношение) | Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют | Учебная активность и мотивация низкие, слабо выражены, стремление решать задачи качественно | Учебная активность и мотивация проявляются на уровне выше среднего, демонстрируется готовность выполнять большинство поставленных задач на высоком уровне качества | Учебная активность и мотивация проявляются на высоком уровне, демонстрируется готовность выполнять нестандартные дополнительные задачи на высоком уровне качества |
| Дескрипторы уровня сформированности и компетенций | | Воспроизводит термины, основные понятия, знает методы, процедуры, свойства, приводит факты, идентифицирует, дает обзорное | Выявляет взаимосвязи, классифицирует, упорядочивает, интерпретирует, планирует, применяет законы, реализовывает, | Анализирует, диагностирует, оценивает, прогнозирует, конструирует ... |

| Индикаторы компетенции | Оценка сформированности компетенций | | | |
|--|--|--|---|--|
| | Не сформирована | Сформирована на уровне | | |
| | | пороговом | базовом | продвинутом |
| | | | использует ... | |
| Характеристика сформированности и компетенций | Компетенция не сформирована. Имеющихся знаний, умений, владений недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, владений в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач. | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, владений и мотивации в целом достаточно для решения стандартных (профессиональных) задач. | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям либо превышает стандартные требования. Имеющихся знаний, умений, владений и мотивации в полной мере достаточно для применения творческого подхода к решению сложных практических (профессиональных) задач |
| Критерии оценивания | | | | |
| | «2» | «3» | «4» | «5» |
| | «Не зачтено» | «зачтено» | «зачтено» | «зачтено» |
| Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов | Не знает | Слабо знает понятия (определения) | Знает основные понятия (определения) | Знает в полном объеме |
| Наличие умений | Не умеет | Частично умеет | Выполняет в соответствии с требованиями | Умеет обосновать стратегию.... Способен обосновать.... |
| Наличие владений (Владение опытом) | Не владеет | Частично владеет | В целом владеет | Свободно владеет |
| Мотивация (личностное отношение) | Не мотивирован | Низкая учебная активность | Понимает необходимость получения образования | Проявляет активность в получении качественного образования |
| Оценка выставляется на основании преобладающего количества критериев При наличии критерия, соответствующего «2» общая оценка выставляется «2». | | | | |