#### Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

#### Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

#### высшего образования

#### «Владимирский государственный университет

#### имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

**(ВлГУ)**

Юридический институт



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Третьякова О.Д.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ (СРЕДСТВ)**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**направление подготовки / специальность**

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

**направленность (профиль) подготовки**

Судебная деятельность

г. Владимир

2022

1. **ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции  (код, содержание компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции | | Наименование оценочного средства |
| Индикатор достижения компетенции  *(код, содержание индикатора* | Результаты обучения по дисциплине |
| **УК-7** – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **УК-7.1. Знает** виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | **Знает** методы и средства физической культуры  для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  **Умеет** использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  **Владеет** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные нормативы |
| **УК-7.2. Умеет** применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | **Знает** основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  **Умеет** использовать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  **Владеет** средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные нормативы |
| **УК-7.3. Владеет** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования | **Знает** основные факторы здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  **Умеет** использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни;  **Владеет** принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Контрольные нормативы |

**2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Фонд оценочных материалов для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП направления подготовки 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность» профиль подготовки «Судебная деятельность».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|  | 2 семестр | | |
| 1. | Лыжный спорт. | УК-7 | Тесты |
| 2. | Общая физическая подготовка. | УК-7 | Тесты по ОФП |
| 3. | Легкая атлетика. | УК-7 | Тесты ОФП |
|  | 3 семестр | | |
| 1. | Легкая атлетика. | УК-7 | Тесты ОФП |
| 2. | Спортивные игры (баскетбол). | УК-7 | Тесты по СФП, тесты по технике |
|  | 4 семестр | | |
| 1. | Спортивные игры (футбол). | УК-7 | Тесты по СФП, тесты по технике |
| 2. | Легкая атлетика. | УК-7 | Тесты ОФП |
|  | 5 семестр | | |
| 1. | Легкая атлетика. | УК-7 | Тесты ОФП |
| 2. | Спортивные игры (волейбол). | УК-7 | Тесты по СФП, тесты по технике |
|  | 6 семестр | | |
| 1. | Общая физическая подготовка. | УК-7 | Тесты по ОФП |
| 2. | Легкая атлетика. | УК-7 | Тесты ОФП |

Комплект оценочных материалов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы дисциплины, для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

Текущий контроль успеваемости, согласно «Положению о рейтинговой системе комплексной оценки знаний студентов в ВлГУ» в рамках изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме рейтинг – контроля, который предполагает тестирование уровня физической и технической подготовленности студентов. Оценка уровня физической подготовленности проводится по пятибалльной системе по специальным таблицам.

**Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинг-контроль 1 | Посещение занятий, тестирование уровня физической подготовленности | До 30 баллов |
| Рейтинг-контроль 2 | Посещение занятий, тестирование уровня физической подготовленности | До 30 баллов |
| Рейтинг-контроль 3 | Посещение занятий, тестирование уровня физической подготовленности | До 40 баллов |
| Посещение занятий |  | 1,5 балла занятие |
| Дополнительные баллы (бонусы) |  | 5 баллов |

Рейтинг-контроль 3, итоговый, кроме двух составляющих, включает третий - «бонус» за общую активность при изучении курса, участие в соревнованиях различного уровня, выполнение разрядов, участие в судействе соревнований и др.

Оценка уровня физической подготовленности проводится по пятибалльной системе и представлена в специальных таблицах (таблица 1 и 2). Оценка уровня специальной и технической подготовленности студентов также проводится по пятибалльной системе и представлена в специальных таблицах (таблица 3,4,5,6,7,8).

К выполнению всех видов контрольных упражнений допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

**2 семестр**

*Рейтинг-контроль 1*

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (девушки);

- Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (юноши).

*Рейтинг-контроль 2*

-Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки, юноши);

- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);

- Тест на силовую подготовленность – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки);

- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

*Рейтинг-контроль 3*

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);

- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);

- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши);

- Тест на скоростную подготовленность – челночный бег 3х10 м (девушки, юноши).

**3 семестр**

*Рейтинг-контроль 1*

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 60 м (девушки, юноши);

- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);

- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши);

- Тест на скоростную подготовленность – челночный бег 3х10 м (девушки, юноши).

*Рейтинг-контроль 2*

- Броски мяча в кольцо с места. Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер (девушки, юноши);

- Ведение мяча.Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратно ведение мяча по прямой к линии старта (девушки, юноши);

- Передачи мяча*.* Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд (девушки, юноши).

*Рейтинг-контроль 3*

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);

- Тест на силовую подготовленность - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки);

- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);

- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

**4 семестр**

*Рейтинг-контроль 1*

- Жонглирование мячом. Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя (не менее 12 раз подряд).

- Удар с полулёта. Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10-15м. Оценивается точность и техника выполнения.

- Удар в ворота. С расстояния 9м выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом (не менее 3-х точных попаданий).

*Рейтинг-контроль 2*

- Тест на силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки, юноши);

- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);

- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

- Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (девушки).

*Рейтинг-контроль 3*

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);

- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);

- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши);

- Метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки);

- Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши).

**5 семестр**

*Рейтинг-контроль 1*

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 60 м (девушки, юноши);

- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);

- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши);

- Тест на скоростную подготовленность – челночный бег 3х10 м (девушки, юноши).

*Рейтинг-контроль 2*

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 30 м (девушки, юноши);

- Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками, сидя на полу ноги врозь (девушки, юноши);

- Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (девушки, юноши).

*Рейтинг-контроль 3*

- Передача мяча двумя руками сверху над собой (девушки, юноши);

- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);

- То же в парах (расстояние 3-5м.) (девушки, юноши);

- Передача мяча двумя руками снизу над собой (девушки, юноши);

- То же в стену (высота передачи 1,5-2м.) (девушки, юноши);

- То же в парах (расстояние 3-6м.) (девушки, юноши);

- Верхняя подача мяча (девушки, юноши);

- То же на точность (в правую и левую половину площадки) (девушки, юноши);

- Прямой нападающий удар (девушки, юноши).

**6 семестр**

*Рейтинг-контроль 1*

- Тест на скоростно-силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 минуту (девушки, юноши);

- Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (юноши);

- Тест на силовую подготовленность – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки);

- Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места (девушки, юноши).

*Рейтинг-контроль 2*

- Приседание на одной ноге, опора о стену (девушки);

- Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (девушки);

- Сгибания и разгибания рук на брусьях (юноши);

- В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши).

*Рейтинг-контроль 3*

- Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (девушки, юноши);

- Тест на общую выносливость – бег 2000 м (девушки);

- Тест на общую выносливость – бег 3000 м (юноши);

- Метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки);

- Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши).

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

Таблица 1.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

*(Девушки)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Характеристика направленности тестов*** | ***Оценка в баллах*** | | | | |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (с) | 16.4 | 17.4 | 17.8 | 18.2 | 18.7 |
| 2. Тест на общую выносливость – бег 2000 м (мин, с) | 10,50 | 12,30 | 13,10 | 13,30 | 14,00 |
| 3. Тест на скоростную подготовленность – челночный бег 3х10 м (с) | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,4 |
| 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 21 | 17 | 14 | 12 | 10 |
| 5. Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 6. Тест на скоростно-силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за 1 мин). | 43 | 35 | 32 | 30 | 28 |
| 7. Тест на силовую подготовленность – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). | 17 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 8. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +16 | +11 | +8 | +6 | +4 |
| 9. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 3 км (мин, с) | 18.10 | 19.40 | 21.00 | 21.30 | 22.00 |
| 10. Плавание на 50 м (мин, с) | 1.00 | 1.15 | 1.25 | 1.40 | б/в |

Таблица 2.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

*(Юноши)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Характеристика направленности тестов*** | ***Оценка в баллах*** | | | | |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| 1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (с) | 13.1 | 14.1 | 14.4 | 14.8 | 15.2 |
| 2. Тест на общую выносливость – бег 3000 м  (мин, с) | 12.00 | 13.40 | 14.30 | 14,50 | 15.10 |
| 3. Тест на скоростную подготовленность – челночный бег 3х10 м (с) | 7.1 | 7.7 | 8.0 | 8.3 | 8.6 |
| 4. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 37 | 35 | 33 | 30 | 27 |
| 5. Тест на скоростно-силовую подготовленность - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 225 | 210 | 195 | 180 |
| 6. Тест на скоростно-силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (количество раз за 1 мин). | 48 | 37 | 33 | 31 | 29 |
| 7. Тест на силовую подготовленность – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). | 44 | 32 | 28 | 26 | 24 |
| 8. Тест на гибкость - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +13 | +8 | +6 | +2 | 0 |
| 9. Тест на общую выносливость – бег на лыжах 5 км (мин, с) | 22 | 25.30 | 27.00 | 27.45 | 28.30 |
| 10. Плавание на 50 м (мин, с) | 0.50 | 1.00 | 1.10 | 1.20 | б/в |
| 11. Тест на силовую подготовленность – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

Таблица 3.

*Контрольные тесты* *определения специальной и технической подготовленности*

*по баскетболу (юноши)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Контрольный норматив*** | ***5 баллов*** | ***4 балла*** | ***3 балла*** | ***2 балла*** | ***1 балл*** |
| 1 | Передачи мяча с места (кол-во передач за 30 сек.) | 30 | 26 | 22 | 20 | 18 |
| 2 | Ведение мяча (сек.) | 16,6 | 17,8 | 18,4 | 19,3 | 19,8 |
| 3 | Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во попаданий) | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Таблица 4.

*Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности*

*по баскетболу (девушки)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Контрольный норматив*** | ***5 баллов*** | ***4 балла*** | ***3 балла*** | ***2 балла*** | ***1 балл*** |
| 1 | Передачи мяча с места (кол-во передач за 30 сек.) | 30 | 26 | 22 | 20 | 18 |
| 2 | Ведение мяча (сек.) | 18,8 | 20,0 | 21,4 | 23,0 | 24,6 |
| 3 | Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во попаданий) | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |

Таблица 5.

*Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности*

*по футболу (юноши)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Контрольный норматив*** | ***5 баллов*** | ***4 балла*** | ***3 балла*** | ***2 балла*** | ***1 балл*** |
| 1 | Жонглирование мячом (разы) | 12 | 10 | 9 | 7 | 5 |
| 2 | Удар с полулёта (на точность, м.) Кол-во попаданий из 10 попыток | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 3 | Удар в ворота (10 попыток, кол-во попаданий) | 10 | 9 | 7 | 5 | 3 |

Таблица 6.

*Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности*

*по футболу (девушки)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Контрольный норматив*** | ***5 баллов*** | ***4 балла*** | ***3 балла*** | ***2 балла*** | ***1 балл*** |
| 1 | Жонглирование мячом (разы) | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Удар с полулёта (на точность, м.) Кол-во попаданий из 10 попыток | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 3 | Удар в ворота (10 попыток, кол-во попаданий) | 9 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Таблица 7.

*Контрольные тесты определения специальной и технической подготовленности*

*по волейболу (юноши)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Контрольный норматив*** | ***5 баллов*** | ***4 балла*** | ***3 балла*** | ***2 балла*** | ***1 балл*** |
| 1 | Бросок набивного мяча (м) | 10.0 | 9.00 | 8.00 | 7.00 | 6.0 |
| 2 | Верхняя передача (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 3 | Нижняя передача (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 4 | Подача мяча (кол-во раз) | 10 | 8 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | Подача на точность (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Прямой нападающий удар | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Таблица 8.

*Контрольные тесты* *определения специальной и технической подготовленности по волейболу (девушки)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Контрольный норматив*** | ***5 баллов*** | ***4 балла*** | ***3 балла*** | ***2 балла*** | ***1 балл*** |
| 1 | Бросок набивного мяча (м) | 6.50 | 6.00 | 5.50 | 5.00 | 4.50 |
| 2 | Верхняя передача мяча (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 3 | Нижняя передача мяча (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| 4 | Подача мяча (кол-во) | 10 | 8 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | Подача на точность (кол-во) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Прямой нападающий удар (кол-во) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**3. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Критерии оценок для промежуточной аттестации:**

По результатам работы в семестре, на основе набранных баллов за три рейтинг-контроля студент может получить оценку:

«зачтено» – от 61 и более баллов;

«не зачтено» – менее 60 баллов.

Студенты специальной медицинской группы (СМГ), при наличии справки, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Оценка посещаемости учебных занятий студентами СМГ осуществляется из расчета – 2 балла за одно учебное занятие. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (со справкой ВК), выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья, которая оценивается по 5-балльной системе.

*Вопросы к зачету по дисциплине:*

*2 семестр:*

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:

- лыжные гонки;

- лыжное двоеборье;

- прыжки на лыжах с трамплина;

- горнолыжный спорт;

- биатлон;

- фристайл;

- сноуборд.

2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.

3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.

4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.

5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.

6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.

7. Физическая культура студента.

8. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

9. Организация физического воспитания в вузе.

10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

11. Организация и правила проведения соревнований по легкой атлетике.

12. Основы техники спортивной ходьбы и бега.

13. Основы техники прыжка в высоту.

14. Основы техники прыжка в длину.

15. Основы техники метаний.

*Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных*

*(со справкой КЭК).*

1. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

2. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

3. ЛФК после перенесенных травм.

4. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

5. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

*Вопросы к зачету по дисциплине:*

*3 семестр:*

1. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов.

2. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений.

3. Средства повышения тренированности легкоатлетов.

4. Легкая атлетика в школе и оздоровительном лагере.

5. Легкая атлетика и современное олимпийское движение.

6. Виды соревнований по баскетболу.

7. Системы розыгрышей в баскетболе. Их различия.

8. Принципы обучения баскетболу.

9. Методы обучения баскетболу.

10. Этапы преподавания баскетбола.

11. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

12. Общее представление о строении тела человека.

13. Функциональные системы организма.

14. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

15. Средства физической культуры и спорта.

*Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных*

*(со справкой КЭК).*

1. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

2. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

3. Здоровый образ жизни студента.

4. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

*Вопросы к зачету по дисциплине:*

*4 семестр:*

1. История возникновения футбола как вида спорта.

2. Основные изменения в правилах игры в футбол.

3. Характерные особенности футбола как вида спорта.

4. Требования, предъявляемые к футбольной площадке. Разметка линий.

5. Инвентарь для игры в футбол. Его эволюция.

6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

8. Витамины и их роль в обмене веществ.

9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

11. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.

12. Совершенствование техники и методики легкоатлетических видов на основе результатов научных изысканий.

13. Средства и методы развития выносливости у легкоатлетов.

14. Средства, методы и динамика развития силы у легкоатлетов.

15. Типовая структура урока по легкой атлетике, ее характеристика.

*Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных*

*(со справкой КЭК).*

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.

2. Физическая культура студента.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Организация физического воспитания в вузе.

5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

*Вопросы к зачету по дисциплине:*

*5 семестр:*

1. Средства и методы развития быстроты и ловкости у легкоатлетов.

2. Подготовка к соревнованиям легкоатлетов.

3. Меры безопасности и профилактика травматизма в легкой атлетике.

4. Особенности тренировки в легкоатлетических многоборьях.

5. Оздоровительный бег и его значение.

6. История развитие волейбола.

7. Основные этапы развития волейбола в России.

8. Эволюция развития правил игры в волейбол.

9. Понятие о технике игры волейбол. Классификация техники игры в волейбол.

10. Техника игры в волейбол в нападении.

11. Техника игры в волейбол в защите.

12. Последовательность обучения основным техническим приемам в волейболе.

13. Средства и методы технической подготовки волейболистов.

14. Понятие о тактике в волейболе. Классификация тактики игры.

15. Тактика игры в волейбол в нападении.

*Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных*

*(со справкой КЭК).*

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

2. Общее представление о строении тела человека.

3. Функциональные системы организма.

4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

5. Средства физической культуры и спорта.

*Вопросы к зачету по дисциплине:*

*6 семестр:*

1. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

4. Режим труда и отдыха.

5. Гигиенические основы закаливания.

6. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.

7. Структура учебно-тренировочного занятия.

8. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

9. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

11. Рекорды и рекордсмены в легкой атлетике.

12. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.

13. Правила соревнований в легкой атлетике.

14. Места занятий легкой атлетикой, оборудование и инвентарь занимающихся.

15. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

*Тематика рефератов для студентов полностью освобожденных*

*(со справкой КЭК).*

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.

3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

4. Единая спортивная классификация.

5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.

7. Студенческие спортивные организации.

8. Современные популярные системы физических упражнений.

9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

11. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.

14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

15. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка в баллах** | **Критерии оценивания** |
| 5 | * полностью раскрыто содержание материала в объёме программы; * чётко и правильно даны определения; * верно использована терминология. |
| 4 | * раскрыто основное содержание материала; * ответ самостоятельный, но при определении понятий допущены неточности, нарушена последовательность изложения; * небольшие недостатки при использовании профессиональной терминологии; * небольшие неточности в выводах. |
| 3 | * усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не всегда последовательно; * допущены существенные ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии. |
| 1-2 | * основное содержание учебного материала не усвоено, изложено фрагментарно, не последовательно; * допущены существенные ошибки и неточности в использовании профессиональной терминологии. |

**Критерии оценки сформированности компетенций по дисциплине**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценивание** | **Требования к знаниям** |
| «зачтено» - от 61 и более баллов компетенции освоены | Студент твердо знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, правильно применяет приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, владеет необходимыми средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, подтверждает полное освоение компетенций. |
| «не зачтено» - менее 60 баллов, компетенции не освоены | Студент, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания на практических занятиях, не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой зачета. |

Разработчики: доцент Миронова Ю.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

доцент Суслова В.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(подпись)

Фонд оценочных материалов (средств) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой ФВС Иванов С.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Фонд оценочных материалов (средств) рассмотрен и одобрен на заседании учебно-методической комиссии специальности 40.05.04 «Судебная и прокурорская деятельность».

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО, должность, подпись)