

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Волгоградский институт управления (филиал)**

Юридический факультет

Кафедра "Физической и специальной подготовки"

Утверждена

решением кафедры физической и
специальной подготовки

Протокол №1 от 28.08.2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.41 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ"

по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Специализация: «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»

направленность (профиль)

Психолог

квалификация

очная

год начала подготовки 2018 год

форма(ы) обучения

Волгоград, 2017 г.

Автор(ы)—составитель(и):

канд. пед. наук, доцент каф. ФиСП
канд. пед. наук, доцент каф. ФиСП
доцент каф. ФиСП

Прохорова И.В.
Дзержинская Л.Б.
Прохоренко В.В.

Заведующий кафедрой физической и специальной подготовки

Дзержинский Г.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3.	Содержание и структура дисциплины.....	5
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	12
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
6.1.	Основная литература.....	12
6.2.	Дополнительная литература.....	12
6.3.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	13
6.4.	Нормативные правовые документы	13
6.5.	Интернет-ресурсы.....	13
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	13

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС – 6.1	Формирование психофизической готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, и способностью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Формирование способности уверенно владеть, умело использовать и применять огнестрельное оружие в служебной деятельности.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
-	УК ОС – 6.1	На уровне знаний: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. На уровне умений: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - использовать приобретенные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - использовать умения в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. На уровне навыков: - владеть средствами и методами укрепления индивидуального

		здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--	---

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.Б.41 "Физическая культура и спорт" принадлежит к гуманитарному образовательному циклу, осваивается на 8 курсе, трудоемкость всей дисциплины 72 часа (2 зачетные единицы). Изучение данной учебной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (1-8 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.38, 2 семестр).

Физическая культура и спорт предполагают работу с духовным миром студента – его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Они имеют большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

На контактную работу с преподавателем выделено 16 лекционных часов, на самостоятельную работу 56 часов. Форма промежуточной аттестации - зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	2	-	-	-	4	
Тема 2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12	2	-	-	-	10	КР
Тема 3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	18	4	-	-	-	14	КР
Тема 4	Социально-биологические основы физической культуры.	18	4	-	-	-	14	КР
Тема 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	12	2	-	-	-	10	

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	6	2	-	-	-	4	
Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-	зачёт
		72	16	-	-	-	56	2 ЗЕ

Примечание: формы текущего контроля успеваемости контрольная работа (КР).

Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 3. Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

I-ая часть. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

2-ая часть. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

1-ая часть. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-ая часть. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цель, задачи и методы.

Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.

1-ая часть. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2-ая часть. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние гео-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине "Физическая культура". Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.Б.41 «Физическая культура и спорт» выносятся следующие темы:

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма
1	2	3	4
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Что объединяет понятия "культура" и "физическая культура"? 2. Каковы материальные и духовные ценности физической культуры? 3. Каковы социальные функции физической культуры? 4. В чем отличия понятий "физическая культура" и "физическое воспитание", "физическая культура" и "спорт"?	
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении	1. Определите понятие "здоровье". 2. Назовите внешние факторы, влияющие на здоровье человека. 3. Перечислите компоненты здорового образа жизни. 4. Что такое "двигательная активность" и какова ее оптимальная	КР

	здоровья.	величина в часах в неделю для поддержания здоровья студента?	
3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1. Назовите основное средство физического воспитания. 2. Какие методические принципы физического воспитания следует соблюдать при занятиях физическими упражнениями? 3. Назовите двигательные способности человека и основные функциональные системы, обеспечивающие их проявления? 4. Определите понятие "специальная физическая подготовка"?	КР
4	Социально-биологические основы физической культуры.	1. Назовите функциональные системы организма человека? 2. Каким образом проявляется взаимосвязь физической и умственной деятельности человека? 3. В чем суть понятий "гипокинезия" и "гиподинамия". Охарактеризуйте их неблагоприятное влияние на организм. 4. В чем суть физиологической адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды и какова роль в этом процессе двигательной функции?	КР
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	1. Какова структура самостоятельного занятия физическими упражнениями? 2. Назовите пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста? 3. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля? 4. Назовите основные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	1. Определите понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка", назовите ее цели и задачи? 2. Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов? 3. Охарактеризуйте особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона? 4. Назовите профессионально важные для Вас психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки?	

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Очная форма		
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	
Тема 2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	КР
Тема 3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	КР
Тема 4	Социально-биологические основы физической культуры.	КР
Тема 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Шкала оценивания:

Проверка реферата

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% - 90%	работа отличается самостоятельностью суждений, внутренней логичностью, в ней верно обозначены основные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано более 5 информационных источников и в тексте есть ссылки на них, присутствует развернутое авторское заключение;
89% - 75%	работа содержит элементы самостоятельности в суждениях автора, основная логическая линия просматривается, в ней верно обозначены отдельные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано 4 информационных источника, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, присутствует авторское заключение;
74% - 60%	работа в целом адекватно воспроизводит связанные единой идеей основные положения 3-4 информационных источника, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, присутствуют ссылки на источники и краткие выводы;
менее 60%	содержание реферата не соответствует теме или при написании реферата использовано менее 3 информационных источников, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, ссылки на большинство использованных источников отсутствуют, в тексте не просматривается граница между собственными суждениями автора и заимствованными выдержками из использованных информационных источников, отсутствуют авторское заключение или выводы.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Формируемые компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС – 6.1	Формирование психофизической готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, и способностью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Формирование способности уверенно владеть, умело использовать и применять огнестрельное оружие в служебной деятельности.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС 6.1 Формирование психофизи-	Выполняет индивидуально подобранные	Технически-правильно выполняет индивидуально подобранные ком-

зической готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, и способностью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Формирование способности уверенно владеть, умело использовать и применять огнестрельное оружие в служебной деятельности .	комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, Применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	плексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики в соответствии с нормативами Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Использованы средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
--	--	--

4.3.2 Типовые оценочные средства

Промежуточная аттестация - зачет, который проводится в виде тестирования.

Тестирование

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста.

Вопросы тестирования:

(Полные материалы имеются на кафедре физической и специальной подготовки)

1. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью.
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

2. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

3. Основу двигательных способностей составляют...

- а) двигательные автоматизмы.
- б) сила, быстрота, выносливость.
- в) гибкость и координированность.
- г) физические качества и двигательные умения.

Интегральная шкала оценивания

Интегральный критерий оценивания - сумма баллов за результаты контрольных работ, ответ на устном опросе на зачете, результаты итогового тестирования.

Максимальное количество баллов - 100.

Оценочный критерий:

90% - 100% - «отлично»;
 75% - 89% - «хорошо»
 60% - 74% - «удовлетворительно»
 менее 60% - «неудовлетворительно».

№	Оцениваемый компонент программы	Максимальный вес в итоговой оценке
1	Тестирование на зачете	40
2	Контрольная работа 1 (тест)	30
3	Контрольная работа 2 (тест)	30

Шкала оценивания

по зачетному тесту: 20 правильных – 100 процентов; 19 правильных – 95 процентов; 18 правильных – 90 процентов; 17 правильных – 85 процентов; 16 правильных – 80 процентов; 15 правильных – 75 процентов; 14 правильных – 70 процентов; 13 правильных – 65 процентов; 12 правильных – 60 процентов; 11 правильных – 55 процентов; 10 правильных – 50 процентов; 9 правильных – 45 процентов; 8 правильных – 40 процентов; 7 правильных – 35 процентов; 6 правильных – 30 процентов; 5 правильных – 25 процентов; 4 правильных – 20 процентов; 3 правильных – 15 процентов; 2 правильных – 10 процентов; 1 правильный – 5 процентов.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при тестировании во время промежуточной аттестации определяется оценками «зачтено» или «незачтено». Критериями оценивания на зачете является демонстрация знаний основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

Для дисциплин, формой итогового отчета которых является зачет, приняты следующие соответствия:

60% - 100% - «зачтено»;
 менее 60% - «не зачтено».

Установлены следующие критерии оценок:

90%-100% (оценка "отлично") - 18-20 правильных ответов;
 75%-89% (оценка "хорошо")- 15-17 правильных ответов;
 60%-70% (оценка "удовлетворительно")- 12-14 - правильных ответов;
 ниже 60% (оценка "неудовлетворительно")- 11 и менее правильных ответов.

4.4. Методические материалы

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Регламентом о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Волгоградском филиале ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости).

Требования к объему: не более 10 страниц. Оформление: Шрифт Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервала, 1,5 см абзацный отступ. Оригинальность по системе Антиплагиат.ВУЗ – не менее 60 процентов.

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

К сдаче зачета по дисциплине допускаются студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации. При подготовке к зачету студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные в рабочей программе и продолжает знакомиться с рекомендованной литературой. Основой для сдачи зачета студентом является изучение конспектов обзорных лекций, прослушанных в течение семестра, информации полученной в результате самостоятельной работы и получение практических навыков при решении заданий в течение семестра.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература:

1. Физическая культура: учеб. для вузов/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Юрайт, 2013. - 424с. : ил., табл.
2. Физическая культура. Учебник для академического бакалавриата (гриф УМО ВО) / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов // М.: Изд-во Юрайт, 2015. - 493 с.

6.2. Дополнительная литература.

1. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Г.А.Держинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2012 (электронный ресурс).
2. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. – Тольятти: ВУиТ, 2009.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Методическое пособие и технические правила по атлетизму и силовому троеборью (пауэрлифтингу) для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. – Волгоград, 2001. – 88 с.
5. Тяжелая атлетика. Методическое пособие и технические правила по атлетизму, силовому троеборью и гиревому спорту для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. - Волгоград, 2002. – 104 с.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Основы научно-методической деятельности по ФК. – М.: СпортАкадемПресс., 2001.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю. М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие, изд 3 (перераб.). Под общ. ред. И.В.Прохоровой, Г.А.Держинского, Л.Б. Держинской. – Волгоград: Волгоградский филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016 (электр. ресурс).
2. Физическая культура (учебное пособие). Под общ ред. Л.Б. Держинской, И.В. Прохоровой, Г.А. Держинский. - Волгоград: Волгоградский филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016 (электр. ресурс).

6.4. Нормативные правовые документы.

Федеральный закон от 27 июля 2010 г. N 210-ФЗ «Об организации предоставления государственных и муниципальных услуг»

Правила организации деятельности многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 22.12.2012 N 1376

Методические рекомендации об особенностях обеспечения информационной доступности в сфере теле-, радиовещания, электронных и информационно-коммуникационных технологий, утвержденные Приказом Минкомсвязи России от 25.04.2014 N 108

6.5. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Государственной Думы РФ - duma.gov.ru. Свободный доступ.
2. Официальный сайт Правительства Волгоградской области - volganet.ru. Свободный доступ.
3. Официальный сайт Правительства РФ - pravительство.rf. Свободный доступ.
4. Официальный сайт Совета Федерации - council.gov.ru. Свободный доступ.
5. СПС «Консультант Плюс». Свободный доступ.
6. СПС «Гарант». Свободный доступ.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническое обеспечение дисциплины Б1.Б.41 «Физическая культура и спорт».

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом		Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Б1.Б.41	Физическая культура и спорт	Спортивный комплекс, Стадион	игровой зал — 36х24 м для игр в баскетбол, волейбол, бадминтон, теннис, мини-футбол, оборудованный прозрачными пластиковыми щитами, съемными волейбольными стойками, стойками для тенниса, столы для настольного тенниса, зона для ОФП и силовой подготовки (шведские лестницы, навесные турники и бруссы), скалодром с соответствующим оборудованием; тренажерный зал, оборудован тренажерами для занятий пауэрлифтингом и атлетизмом; зал аэробики (инвентарь и оборудование для занятий степ-аэробикой, памп-аэробикой, фитбол-аэробикой, силовой аэробикой). Легкоатлетическое ядро с трибунами, площадка для мини-футбола 20х40 м, универсальная игровая площадка для баскетбола и волейбола, оборудованная прозрачными пластиковыми щитами с амортизационными кольцами и съемными волейбольными стойками, спортивный городок

				для силовой подготовки, оборудованный рукоходами, шведскими стенками, перекладинами, брусьями, гимнастическими скамьями.
--	--	--	--	--