

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
физической и специальной подготовки
Протокол от «28» августа 2017 г.
№1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.36 Физическая культура и спорт

(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

по направлению подготовки (специальности)

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Уголовно-правовая

направленность (профиль/специализация)

юрист

квалификация

очная

форма(ы) обучения

Год набора-2018

Волгоград, 2017 г.

Авторы–составители:

старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Курылев Сергей Владимирович

старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Мандров Владимир Владимирович

Заведующий кафедрой
физической и специальной подготовки
канд.пед.наук., доцент

Дзержинский Геннадий Александрович

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.....	5
3.	Содержание и структура дисциплины	5
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине	11
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	19
	6.1. Основная литература.....	19
	6.2. Дополнительная литература.....	19
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	20
	6.4. Нормативные правовые документы.....	20
	6.5. Интернет-ресурсы.....	20
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	20

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения 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-6.1.1	Формирование способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, планировать индивидуальные занятия различной целевой направленности.

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-6.1.1 Формирование способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, планировать индивидуальные занятия различной целевой направленности.	На уровне знаний: Знание основных теоретических положений: - научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; -о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -основные научные труды и актуальные вопросы в изучаемых темах. На уровне умений: -умений по разработке управленческой документации; принятию управленческого решения; -умений по разработке и

		индивидуальному подбору комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; -умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		На уровне навыков: -навыком анализировать и оценивать индивидуальное физическое развитие; -владения основными методами подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; -навык осуществления творческого сотрудничества и руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой; -навык работы с законодательными и другими нормативными актами.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» принадлежит к гуманитарному образовательному циклу, занимая место в структуре ОП – Б1.Б.36 и осваивается на 2 и 3 курсах, 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» (2-6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности».

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 в соответствии с учебным планом – по очной форме -3,4,7 семестр - контрольные работы, 8 семестр – зачет в форме тестирования..

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемо сти, промежуто чной 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	
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: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д)

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.

1-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.36 «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 здоровья.	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 величина в часах в неделю для поддержания здоровья студента?	КР
3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в	1. Назовите основное средство физического воспитания. 2. Какие методические принципы физического воспитания следует соблюдать при занятиях физическими упражнениями? 3. Назовите двигательные способности	КР

	системе физического воспитания.	человека и основные функциональные системы, обеспечивающие их проявления? 4. Определите понятие «специальная физическая подготовка»?	
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 по дисциплине

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

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» используются следующие формы и 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 зачета в виде тестирования по перечню вопросов, представленных в п. 4.3.

К сдаче зачета по дисциплине допускаются студенты, получившие не менее 60 баллов при текущей аттестации. При подготовке к зачету студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные рабочей программой, и знакомится с рекомендованной основной литературой. Основой для сдачи зачета студентом является изучение конспектов обзорных лекций, прослушанных в течение семестра, и информация, полученная в результате самостоятельной работы.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые оценочные материалы по темам 1 и 2.

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

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

Контрольная работа в виде реферата по темам (по выбору студента):

1. Взаимосвязь физического с другими видами воспитания (нравственное, эстетическое, интеллектуальное, трудовое, правовое).
2. Физическая культура как средство профилактики экстремистского поведения в молодежной среде.

Типовые оценочные материалы по теме 3.

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

Контрольная работа в виде реферата по темам (по выбору студента):

1. Физическая культура как средство повышения двигательной активности студентов.
2. Средства и способы развития двигательных способностей студентов.

Типовые оценочные материалы по теме 4.

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

Контрольная работа в виде реферата по теме для студентов очной и заочной форм обучения:

1. Физическая культура как способ повышения резистентности организма к различным заболеваниям.

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.

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 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
---------------------------	-----------------------	---------------------

[illegible]

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
	гимнастики; использовать умения в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни; умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. На уровне навыков: Навыком анализировать и оценивать индивидуальное физическое развитие; владения основными методами подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; навык осуществления творческого сотрудничества и руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой; навык работы с законодательными и другими нормативными актами.	Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере

Промежуточная аттестация - зачет, который проводится в виде тестирования.

4.3.2. Типовые оценочные средства

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:

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.

4. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

5. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) пассивной гибкостью.

6. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, в которых показатели ЧСС составляют... :

- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170-180 уд/мин;
- в) от 180 до 220 уд/мин;
- г) от 90-220 уд/мин.

7. Тесты по задержке дыхания на вдохе и выдохе называются:

- а) ортостатическая проба;
- б) проба Мартине;
- в) проба Генчи и Штанге;
- г) проба Барони.

8. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- а) время ходьбы;
- б) скорость ходьбы;
- в) пройденное расстояние;
- г) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

9. Моторная плотность занятия – это

- а) время, затраченное на выполнение движений от общего времени занятия;
- б) время, затраченное на объяснение заданий движений к общему времени занятия;
- в) время пауз между выполнением движений от общего времени занятия;
- г) время затраченное на игровую деятельность детей.

10. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития гибкости, относится:

- а) наклон вперед из положения стоя;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- в) поднимание туловища из и.п. лежа в и.п. положение сед;
- г) прыжки через скакалку.

11. Контрольное упражнение прыжок в длину с места определяет развитие :

- а) быстроты;
- б) гибкости;

- в) силовых качеств;
- г) скоростно-силовых качеств.

12. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

13. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

14. В физическом воспитании основным методом воспитания является:

- а) метод убеждения;
- б) метод упражнения;
- в) метод поощрения;
- г) наглядный метод.

15. Силовые способности – это:

- а) способности человека выполнять движения с заданной интенсивностью;
- б) способности человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- г) способности человека эффективно выполнять двигательные действия с дополнительными отягощениями.

16. Количественная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающая активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

17. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.

18. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется недельная двигательная активность в объеме...:

- а) 6-10 часов;
- б) 10-14 часов;
- в) 21-28 часов;
- г) 30-32 часа.

19. Функциональные пробы в физическом воспитании не используются:

- а) для характеристики функционального состояния и степени адаптации организма к внешним воздействиям;
- б) для характеристики функционального состояния при выполнении физических нагрузок;
- в) для оценки технической подготовленности;
- г) для оценки работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

20. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) физической выносливостью;
- г) тренированностью.

ОТВЕТЫ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	г	а	а	б	в	г	а	а	г	а	в	б	в	г	в	б	в	в

Шкала оценивания:

Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\% , \text{ где,}$$

Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;

О – общее количество вопросов в тесте.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при тестировании во время промежуточной аттестации определяется оценками «отлично» (90-100%), «хорошо» (75-89%), «удовлетворительно» (60-74%), «неудовлетворительно» (0-59%).

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 изучению методических материалов

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В разделе, посвященном методическим рекомендациям по изучению дисциплины, приводятся советы по планированию и организации необходимого для изучения дисциплины времени, описание последовательности действий студента («сценарий изучения дисциплины»), рекомендации по работе с литературой, советы по подготовке к экзамену и разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса и над домашними заданиями. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать экзамен.

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Неотъемлемым элементом учебного процесса является самостоятельная работа студента. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, решение задач, исследовательская работа, выполнение контрольной работы.

Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.6.4 и 6.5., учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине. Задания предоставляются на проверку в печатном виде.

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется выполнять задания ритмично по мере прохождения соответствующих тем (разделов) учебной дисциплины (лучше всего – непосредственно после прослушанной лекции). Все обязательные учебные задания зафиксированы в рабочей программе. Выполнение каждого из них на положительную оценку – непереносимое условие допуска к зачету.

Рекомендуемая настоящей рабочей программой основная и дополнительная литература по учебной дисциплине имеется в библиотеке академии, как в бумажном, так и в электронном виде. Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.
2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – www.vak.ed.gov, www.teoriya.ru).

При изучении материала полезно вести конспект, в который необходимо выписывать определения и т.п. На полях конспекта следует отмечать вопросы, выделенные для письменной или устной консультации с преподавателем.

Письменное оформление работы студента имеет исключительно важное значение. Записи в конспекте должны быть сделаны аккуратно. Хорошее внешнее оформление конспекта по изученному материалу не только приучит студента к необходимому в работе порядку, но и позволит ему избежать многочисленных ошибок, которые происходят из-за небрежных, беспорядочных записей.

Все письменные задания (рефераты) рекомендуется выполнять с набором в компьютерной верстке (сдаются преподавателю в распечатанном виде). Зачет проводится в виде тестирования в письменной форме.

При изучении курса учебной дисциплины особое внимание следует обратить на рекомендуемую основную и дополнительную литературу.

Важным элементом самостоятельной подготовки является глубокое изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по теме занятия, а также первоисточников. При этом полезно прочитанную литературу законспектировать. Конспект должен отвечать трем требованиям: быть содержательным, по возможности кратким и правильно оформленным.

Содержательным его следует считать в том случае, если он передает все основные мысли авторов в целостном виде. Изложить текст кратко – это значит передать содержание книги, статьи в значительной мере своими словами. При этом следует придерживаться правила - записывать мысль автора работы лишь после того, как она хорошо понята. В таком случае поставленная цель будет достигнута. Цитировать авторов изучаемых работ (с обязательной ссылкой на источник) следует в тех случаях, если надо записывать очень важное определение или положение, обобщающий вывод.

Важно и внешнее оформление конспекта. В его начале надо указать тему семинара, дату написания, названия литературных источников, которые будут законспектированы. Глубокая самостоятельная работа над ними обеспечит успешное усвоение изучаемой дисциплины.

Одним из важнейших средств серьезного овладения теорией является **конспектирование первоисточников**.

Для составления конспекта рекомендуется сначала прочитать работу целиком, чтобы уяснить ее общий смысл и содержание. При этом можно сделать пометки о ее структуре, об основных положениях, выводах, надо стараться отличать в тексте основное от второстепенного, выводы от аргументов и доказательств. Если есть непонятные слова, надо в энциклопедическом словаре найти, что это слово обозначает. Закончив чтение (параграфа, главы, статьи) надо задать себе вопросы такого рода: В чем главная мысль? Каковы основные звенья доказательства ее? Что вытекает из утверждений автора? Как это согласуется с тем, что уже знаете о прочитанном из других источников?

Ясность и отчетливость восприятия текста зависит от многого: от сосредоточенности студента, от техники чтения, от настойчивости, от яркости воображения, от техники фиксирования прочитанного, наконец, от эрудиции – общей и в конкретно рассматриваемой проблеме.

Результатом первоначального чтения должен быть простой **план текста и четкое представление о неясных местах**, отмеченных в книге. После предварительного ознакомления, при повторном чтении следует **выделить основные мысли автора** и их развитие в произведении, обратить внимание на обоснование отдельных положений, на методы и формы доказательства, наиболее яркие примеры. В ходе этой работы окончательно отбирается материал для записи и определяется ее вид: **план, тезисы, конспект**.

План это краткий, последовательный перечень основных мыслей автора. Запись прочитанного в виде тезисов – значит выявить и записать опорные мысли текста. Разница между планом и тезисами заключается в следующем: в плане мысль называется (ставь всегда вопрос: о чем говорится?), в тезисах – формулируется – (что именно об этом говорится?). Запись опорных мыслей текста важна, но полного представления о прочитанном на основании подобной записи не составишь. Важно осмыслить, как автор доказывает свою мысль, как убеждает в истинности своих выводов. Так возникает конспект. Форма записи, как мы уже отметили, усложняется в зависимости от целей работы: план – о чем?; тезисы – о чем? что именно?; конспект – о чем? что именно? как?

Конспект это краткое последовательное изложение содержания. Основу его составляет план, тезисы и выписки. Недостатки конспектирования: многословие, цитирование не основных, а связующих мыслей, стремление сохранить стилистическую связанность текста в ущерб его логической стройности. Приступать к конспектированию необходимо тогда, когда сложились навыки составления записи в виде развернутого подробного плана.

Форма записи при конспектировании требует особого внимания: важно, чтобы собственные утверждения, размышления над прочитанным, четко отделялись при записи. Разумнее выносить свои пометки на широкие поля, записывать на них дополнительные справочные данные, помогающие усвоению текста (дата события, упомянутого авторами; сведения о лице, названном в книге; точное содержание термина). Если конспектируется текст внушительного объема, необходимо указывать страницы книги, которые охватывает та или иная часть конспекта.

Для удобства пользования своими записями важно озаглавить крупные части конспекта, подчеркивая **заголовки**. Следует помнить о назначении красной строки, стремиться к четкой графике записей - уступами, колонками. Излагать главные мысли автора и их систему аргументов - необходимо преимущественно своими словами, перерабатывая таким образом информацию, – так проходит уяснение ее сути. Мысль, фразы, понятия в контексте, могут приобрести более пространное изложение в записи. Но текст оригинала свертывается, и студент, отработывая логическое мышление, учиться выделять главное и обобщать однотипные суждения, однородные факты. Кроме того, делая записи своими словами, обобщая, студент учится письменной речи.

Знание общей стратегии чтения, техники составления плана и тезисов определяет и технологию конспектирования

- Внимательно читать текст, попутно отмечая непонятные места, незнакомые термины и понятия. **Выписать на поля** значение отмеченных понятий.
- При первом чтении текста необходимо составить его **простой план**, последовательный перечень основных мыслей автора.
- При повторном чтении текста выделять **систему доказательств** основных положений работы автора.
- Заключительный этап работы с текстом состоит в осмыслении ранее отмеченных мест и их краткой последовательной записи.
- При конспектировании нужно стремиться **выразить мысль автора своими словами**, это помогает более глубокому усвоению текста.
- В рамках работы над первоисточником важен умелый **отбор цитат**. Необходимо учитывать, насколько ярко, оригинально, сжато изложена мысль. Цитировать необходимо те суждения, на которые впоследствии возможна ссылка как на авторитетное изложение мнения, вывода по тому или иному вопросу.

Конспектировать целесообразно не на отдельном листе, а в общей тетради на одной странице листа. Обратная сторона листа может быть использована для дополнений, необходимость которых выяснится в дальнейшем. При конспектировании литературы следует оставить широкие поля, чтобы записать на них план конспекта. Поля могут быть использованы также для записи своих замечаний, дополнений, вопросов.

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 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ; (с учетом изменений от 13. 12.2010);
- приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;
- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.07.2016 № 02-424 «Об утверждении Порядка проведения в РАНХиГС занятий по физической культуре»

6.5. Интернет-ресурсы

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины используются учебные аудитории с техническими средствами обучения.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus;
- компьютер с минимальными системными требованиями (процессор: 300 MHz и выше, оперативная память: 128 Мб и выше);
- другие устройства (звуковая карта, колонки и/или наушники);
- устройство для чтения DVD-дисков;
- видеокамера, фотоаппарат, телевизор;

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

Материально-техническое обеспечение дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включает в себя следующее:

- учебные аудитории оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья;
- учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор), мультимедийной системой. Для обучения лиц с нарушениями слуха используются мультимедийные средства и другие технические средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах;
- для слабовидящих обучающихся в лекционных и учебных аудиториях предусмотрен просмотр удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в лекционных и учебных аудиториях предусмотрены специально оборудованные рабочие места;
- для контактной и самостоятельной работы используется мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Расписание учебных занятий для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, составляется с учетом необходимости их размещения в аудиториях на

первых этажах учебных помещений, где могут находиться обучающиеся - инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья в креслах-колясках.

В каждом учебном здании предусмотрены учебные помещения (лекционные аудитории, кабинеты для практических занятий, библиотеки и пр.), в которых оборудованы места для обучающихся - инвалидов и лиц с ОВЗ.

По письменному заявлению обучающегося форма проведения текущей и итоговой аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.