

**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
кафедрой физической и
специальной подготовки
Протокол от «31» августа 2018 г. № 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.20 "ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ"**

по направлению подготовки

37.03.01 "Психология"

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Психологическое консультирование

направленность (профиль)

бакалавр

квалификация

очная

форма(ы) обучения

Год набора - 2019

Волгоград, 2018 г.

Авторы–составители:

к. п. н., доцент кафедры физической
и специальной подготовки

Прохорова Инна Владимировна

к. п. н., доцент кафедры физической
и специальной подготовки

Осипова Екатерина Андреевна

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.....	4
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	19
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	24
6.1. Основная литература.....	24
6.2. Дополнительная литература.....	24
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	24
6.4. Нормативные правовые документы.....	25
6.5. Интернет-ресурсы.....	25
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	25

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

1.1. Дисциплина Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.2	Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК -7.2 Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	На уровне знаний: - точно описывает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; - знает содержание основных нормативных актов.
		На уровне умений: -самостоятельно организует, проводит и участвует в спортивных мероприятиях коллектива.
		На уровне навыков: -верно анализирует и систематизирует полученную информацию о индивидуальном физическом развитии; -верно разрабатывает и составляет документацию, используемую в сфере физической культуры.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» принадлежит к блоку дисциплин по выбору, в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

В соответствии с Учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 1,2,3,4,5,6 семестрах на 1,2,3 курсах.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний основ по физической культуре и здоровому образу жизни, а также на приобретенные ранее умения и навыки в сфере физической культуры.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для компетентной организации поддержки уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре» реализуется в взаимосвязи с такими дисциплинами, как «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.33, 1,2,5,6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.30, 2 семестр).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов практические занятия.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с Учебным планом – зачет (очное - 1,2,3,4,5,6 семестр – контрольные практические нормативы (основная группа и смг), реферат, собеседование по вопросам (освобожденные)

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 2

Таблица 2								
№ 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								
Тем а 1	Легкая атлетика	70			70			ПН
Тем а 2	Общефизическая подготовка (ОФП).	46			46			ПН
Тем а 3	Спортивные игры	154			154			ПН
3.1	Баскетбол	48			48			ПН
3.2	Волейбол	48			48			ПН
3.3	Мини- футбол	38			38			ПН
3.4	Бадминтон	10			10			ПН
3.5	Настольный теннис	10			10			ПН
Тем а 4	Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши)	46			46			ПН
Тем а 5	Контрольные нормативы	12			12			
Промежуточная аттестация								Зачет (ПН,Т)
Всего:		328			328			

Примечание:

* – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;

** – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Содержание дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика.

Теоретические сведения о легкой атлетике.

Бег на короткие дистанции (30 м-девушки, 60 м-юноши).

Бег на дистанции 200 м-девушки, юноши.

Бег на длинные дистанции 1000 м, 2000 м-девушки, 1500 м, 3000 м-юноши. Обучение правильному равномерному распределению сил по дистанции.

Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование.

Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м):

бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности.

Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности).

Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для юношей – 2000-3000м, для девушек – 1000-2000м.

Техника бега по твердому, мягкому и скользкому грунту.

Тренировка: переменный бег на местности малой и средней интенсивности. Юноши – 2000-3000м, девушки – 1000-2000м.

Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП).

Развитие силовых качеств.

Подтягивания, отжимания, упражнения на пресс: - поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;

- поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Развитие общей выносливости.

Равномерный бег умеренной интенсивности 45-50% от максимальной (5-6 мин.) в чередовании с ходьбой (3-4 км). Развитие скоростно-силовых качеств.

Повторный бег на коротких отрезках сериями, беговые и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на одной ноге, на двух, выпрыгивания, скакалка) – 2-3 серии по 20-30 метров.

Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места Техника выполнения.

Развитие скоростной выносливости.

Переменный бег по дистанции с изменением темпа. Повторный бег на коротких (50-60 м) и средних (200-300 м) отрезках сериями по 3-4 повторения.

Тема 3. Спортивные игры.

3.1. Баскетбол

Теоретические сведения.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке.

Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

3.2. Волейбол

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании.

Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи.

Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар.

Блокирование. Подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий.

3.3. Мини-футбол.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча.

Ознакомление с основными правилами игры в мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате.

Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.

Двусторонняя игра.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия.

Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.

3.4. Бадминтон.

Теоретические сведения.

Обучение удару открытой стороной ракетки (удар сверху) и нападающему удару “смеш”.

Обучение ударам сбоку, у сетки. Обучение подачам и перемещениям на площадке. Обучение технико- тактическим действиям игры в одиночке и в паре.

Игровая практика, участие в мини-турнире.

3.5. Настольный теннис.

Теоретические сведения.

Обучение игровой стойке и технике простейших элементов: “тычек” или “толчок”, “блок”, “откидка”.

Обучение технике подач и ударов “накатом”. Обучение технике ударов и подач “накатом” справа. Обучение технике “топ-спин”. Обучение технике ударов по “свечам”.

Тема 4. Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши).

Теоретические сведения.

Техника основных танцевальных шагов (без движения рук, с движением рук). Упражнения на все группы мышц. Стретчинг. Степ-аэробика.

Движения танцевального комплекса, укрепление мышц спины, груди, рук, голени и пресса. Шейпинг.

Комплексы с применением отягощений, укрепление мышц туловища, ног и рук. Комплексы с применением степ – платформы.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.

2. Приседания со штангой на плечах.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.

6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз.

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодич, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.

2. Становая тяга.

3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги.

4. Динамические выпады со штангой на плечах.

5. Подъем ягодич в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз.

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.

2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.

3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).

4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.

5. Сгибание рук со штангой на бицепс.

6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплекс упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Примерный комплекс упражнений:

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;

2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;

3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;

4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;

5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;

6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;

7. Приседание со штангой на плечах;

8. Поднимание на носки, расположенные на брус, со штангой на плечах;

9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;

10. Разгибание рук со штангой (французский жим).

Тема 5. Контрольные тесты

Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

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 Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– *при проведении практических занятий:*

- Контрольные практические нормативы (тесты);

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в виде зачета:

- Контрольные практические нормативы;
- Учебно-методическое проведение комплекса обще-развивающих упражнений, подвижных и спортивных игр.

Зачет по дисциплине получают студенты, получившие не менее 60 баллов при текущей аттестации.

При подготовке к зачету студенты освобожденные от практических занятий внимательно просматривают литературу и источники интернета, предусмотренные в рабочей программе, и готовят реферат.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Контрольные нормативы

**Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по Элективным курсам по физической культуре и спорту
ОСНОВНАЯ ГРУППА**

**100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)
Рейтинг**

1 курс		Юноши	Девушки
1 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2.Подтягивания/гиря	1. Бег 30м 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Зачетный норматив	1.Бег 60м 2. Бег 1000м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м
	2 срез Контрольные тесты	3. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 4. КСУ-1	3. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 4.Прыжки на скакалке за 1 мин.
	Зачетный норматив	3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 4. Челночный бег 5x10	3.Поднимание и опускание прямых ног 4.КСУ-1/КДТ
2 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2.Подтягивания/гиря	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Гибкость
	Зачетный норматив	1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) 2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2.Прыжки на скакалке за 1мин.
	2 срез Контрольные тесты	3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (до касания грудью пола). 4.Бег 100м	3. Прыжок в длину с места 4. Бег 60м
	Зачетный норматив	3. Прыжок в длину с места 4. Бег 3000м	1. Челночный бег 3x10 2.Бег 2000м

ОСНОВНАЯ ГРУППА

**100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)
Рейтинг**

2 курс		Юноши	Девушки
3 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 100м	1. Бег 60м 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Зачетный норматив	1. Подтягивания/гиря 2. Бег 1500м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м

4 семестр	2 срез Контрольные тесты	3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 4. Лягушка	3. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 4. Прыжки на скакалке за 1 мин.
	Зачетный норматив	3.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 4.Челночный бег 10х10	3. Поднимание и опускание прямых ног 4. КСУ-1/КДТ
	1 срез Контрольные тесты	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 2. Подтягивания/гиря	1. Подтягивание на низкой перекладине или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Гибкость
	Зачетный норматив	1.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях 2.Поднимание и опускание прямых ног	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2. Прыжки на скакалке за 1мин.
	2 срез Контрольные тесты	3. Тройной прыжок в длину с места 4. Бег 100м	3. Прыжок в длину с места 4. Бег 60м
	Зачетный норматив	3. Бег 200м 4. Бег 3000м	3. Челночный бег 5х10 4. Бег 2000м

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

3 курс		Юноши	Девушки
5 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Подтягивания/гиря 2. Бег 100м	1. Бег 100м 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Зачетный норматив	1. Прыжок в длину с места 2.Бег 1500м	1.Прыжок в длину с места 2.Бег 1000м
	2 срез Контрольные тесты	3. КСУ-3 4. Удержание в висе на согнутых руках	3. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 4.Прыжки на скакалке за 1 мин.
	Зачетный норматив	3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 4.Челночный бег 10х10	3.Поднимание и опускание прямых ног 4. КСУ-1/КДТ (бакал-т)
6 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1. Подтягивание на низкой перекладине или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2. Гибкость
	Зачетный норматив	1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин	1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).

		2.Подъем переворотом на перекладине /гирия/ Подтягивания	2.Прыжки на скакалке за 1мин.
	2 срез Контрольные тесты	3. Тройной прыжок в длину с места 4. Бег 00м	3.Прыжок в длину с места 4. Бег 30м (бакал-т)
	Зачетный норматив	3.Бег 500м 4.Бег 3000м	3.Челночный бег 3х10 (бакал-т) 4.Бег 2000м

**Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (ДЕВУШКИ)

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (4 норматива по 10 баллов)

Зачет: 100% = 40% (4 норматива по 10 баллов) + 40% реферат + 20% проведение комплекса упражнений

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 срез, 4 срез											
1.	Отжимания (кол-во раз)	25	23	21	19	17	15	13	12	11	10
2.	Гибкость (см)	18	17	16	14	13	11	9	8	6	4
3.	Броски б/б мяча в корзину(кол-во раз)	5		4		3		2		1	
4.	Бадминтон (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
Зачетные нормативы											
5.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.3 0	11.4 0	11.5 0	12.0 0	12.1 0	12.2 0	12.3 0	12.4 0	12.5 0	13.0 0
6.	Уголок (кол-во раз)	18	17	16	15	13	11	10	9	7	5
2 срез, 3 срез											
7.	Пресс макс(кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	38	36	33	30
8.	Равновесие (сек)	40	36	32	28	23	18	15	12	8	5
9.	Волейбол (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
10	Планка (сек)	65 сек	60	55	50	45	40	35	30	25	20
Зачетные нормативы											
11	Отжимания на повышенной опоре	25	23	21	19	17	15	13	12	11	10

	(кол-во раз)										
12	Приседания (кол-во раз)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (ЮНОШИ)
100% = 60% (работа на занятии) + 40% (4 норматива по 10 баллов)

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 срез, 4 срез											
	Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	12	9	6
		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
2.	Гибкость (см)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
3.	Броски б/б мяча в корзину(кол-во раз)	5		4		3		2		1	
4.	Бадминтон (кол-во раз)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
Зачетные нормативы											
5.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.30	11.40	11.50	12.00	12.10	12.20	12.30	12.40	12.50	13.00
6.	Уголок (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2 срез, 3 срез											
7.	Пресс макс. (кол-во раз)	55	52	49	45	43	40	37	34	30	25
8.	Равновесие (сек)	40	36	32	28	23	18	15	12	8	5
9.	Волейбол (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
10.	Планка (сек)	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
Зачетные нормативы											
11.	Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	12	9	6
		12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
12.	Приседания (кол-во раз)	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41

Вопросы текущего контроля студентов, временно освобожденных от практических занятий
1 курс (1 семестр)

1. Исторические шаги в становлении и развитии физической культуры.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Основные понятия физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое развитие, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в ВУЗе.
6. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
7. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов
9. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
10. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

1 курс (2 семестр)

11. Физические упражнения как основные средства физического воспитания.
12. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
13. Назовите внешние факторы, влияющие на здоровье человека.
14. Ожирение и причины его возникновения
15. Профилактика и лечение ожирения.
16. Рациональное питание при активных занятиях физическими упражнениями
17. Методы строго регламентированного упражнения.
18. Методы частично регламентированного упражнения.
19. Понятия "физическая нагрузка" и "отдых" в физическом воспитании.
20. Организация общего порядка учебной деятельности на занятии по физической культуре.

2 курс (3 семестр)

1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», его содержание и критерии.
2. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье.
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
5. Общие основы обучения движениям.
6. Методические принципы физического воспитания.
7. Общие положения воспитания физических качеств.
8. Общая физическая подготовка ее цели и задачи.
9. Интенсивность физических нагрузок (зоны интенсивности и их характеристика). Энергозатраты при физических нагрузках.
10. Формы занятий физическими упражнениями. Структура занятий физическими упражнениями.

2 курс (4 семестр)

1. Определения "физических качеств" и "двигательные способности" и их классификация.
2. Общая характеристика координационных способностей.
3. Силовые способности человека.
4. Методы развития силы.
5. Характеристика скоростно-силовых способностей.
6. Общие представления о скоростных способностях.
7. Понятие выносливости. Представления об общей выносливости.
8. Общая характеристика специальной выносливости.
9. Воспитание гибкости.
10. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

3 курс (5 семестр)

1. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной подготовленности в студенческом возрасте.

2.Определение понятия «спорт», его основные отличия от других занятий физическими упражнениями.

3.Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.

4.Студенческий спорт, его особенности. Студенческие спортивные соревнования, их характеристика.

5.Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения, для повышения функциональных возможностей организма, для активного отдыха, для подготовки к будущей профессии.

6.Характеристика видов спорта, оказывающих преимущественное воздействие на развитие отдельных физических качеств, и видов спорта комплексного воздействия.

7.Закаливание организма как компонент здорового образа жизни.

8.Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.

9.Критерии оценки телосложения.

10.Профилактика нарушений осанки.

3 курс (6 семестр)

1. Общее представление о строении тела человека и его тканях.

2. Общая характеристика мышечной системы

3. Общие представления о кровеносной и дыхательной системах

4. Общая характеристика нервной системы

5. Характеристика вегетативной нервной системы.

6. Общая характеристика желез внутренней секреции и их роль в мышечной деятельности

7. Педагогический контроль, его задачи и содержание.

8. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

9. Оценка функциональной подготовленности и работоспособности занимающихся.

10. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы (г.Волгограда), их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и мире.

Темы рефератов, выполняемых студентами в рамках контрольной работы в семестрах

Темы рефератов для студентов специальных медицинских групп и временно освобожденных от практических занятий

1курс

1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.

4. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.

5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.

6. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

2 семестр

7. Физическая культура личности ее взаимосвязь с общей культурой общества и почему она используется для укрепления здоровья человека?

8. Физическая культура в образе жизни студентов.

9. Рекомендуемые средства физической культуры при своем заболевании.

10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

11. Физиологические критерии здоровья и процессы во время занятий физическими упражнениями.

2 курс

3 семестр

12. Роль и место физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

13. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

14. Влияние дыхания на функциональное состояние организма.

15. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.

16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности.

17. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

4 семестр

18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

19. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности.

20. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, дневник самоконтроля, его назначение

21. Адаптация и резервы организма. Адаптация к физическим упражнениям.

3 курс

5 семестр

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.

23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

6 семестр

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.

30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

32. Проведение практического занятия с группой (подготовительная часть – 5 семестр, основная часть – 6 семестр)

Дополнительные вопросы

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.

2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.

3. Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.

4. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

5. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки, какие средства используются для этого?

6. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

7. Врачебно-педагогический контроль состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы, весовых показателей, физической подготовленности студентов. Проба Генчи. Проба Штанге. Массовый индекс (Кетле). Стимулирующие индексы и формулы для их расчета.

8. Идеальный вес, идеальная фигура.

9. Стретчинг и его элементы.

10. Аэробика и ее разновидности (аква-аэробика, степ-аэробика, танцевальная и оздоровительная аэробика, аэро-кик и т.п.).

11. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.

12. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

13. В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?

14. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.

15. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?

16. Индивидуальный режим дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?

17. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.

18. Отличительные особенности содержания занятий физической общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.

19. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они оцениваются?

20. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

21. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных способностей.

22. Физическая нагрузка, индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.

23. Основные формы оздоровительной физкультуры.

24. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение.

25. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы (г. Волгограда), их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и мире.

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%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
89% - 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.

Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
 - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
 - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт ТР 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

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.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
-----------------	--------------------------	--------------------------------	---

УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.2	Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------	--	---------	---

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-7.2 Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	На уровне знаний: - точно описывает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; - знает содержание основных нормативных актов. На уровне умений: -самостоятельно организует, проводит и участвует в спортивных мероприятиях коллектива. На уровне навыков: -верно анализирует и систематизирует полученную информацию о индивидуальном физическом развитии; -верно разрабатывает и составляет документацию, используемую в сфере физической культуры.	Знает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; содержание основных нормативных актов. Проявляет способности к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни. Владеет навыками организации, проведения и участия в спортивных мероприятиях коллектива. Анализирует и систематизирует полученную информацию о индивидуальном физическом развитии. Разрабатывает и составляет документацию, используемую в сфере физической культуры.

Шкала оценивания

Устный опрос

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания на практике, овладение навыками анализа и систематизации юридических данных в области трудового права.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% -	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических
--------	--

90%		положений темы, умеет применять полученные знания к практической ситуации, владеет навыками анализа и систематизации норм трудового права
89% 75%	-	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, умеет применять полученные знания к практической ситуации, владеет основными навыками анализа и систематизации норм трудового права.
74% 60%	-	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, умеет использовать полученные знания для решения основных практических задач, частично владеет навыками анализа и систематизации норм трудового права.
менее 60%		Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, не умеет применять полученные знания на практике, не владеет навыками анализа и систематизации норм трудового права.

4.4. Методические материалы

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2).

Методические материалы по процедуре оценивания.

Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов по элективным курсам по физической культуре и спорту ОСНОВНАЯ ГРУППА (1, 2, 3 курсы)

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов). Зачетные нормативы приведены в разделе 4.2.

Учет успеваемости в срезе.

По итогам Σ баллов двух нормативов (от 0 до 40 баллов(%)) и Σ баллов работы на занятии (от 0 до 60 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одного норматива.

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов). Зачетные нормативы приведены в разделе 4.2.

Учет посещаемости.

Для **ОСНОВНОЙ** группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Требования к зачету.

1. Зачетные тесты (4 контрольных норматива) - 80 баллов
2. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов

Итоговая оценка складывается из Σ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

- 0 – 59** неудовлетворительно
- 60 – 74** удовлетворительно
- 75 - 89** хорошо
- 90 - 100** отлично

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА (1, 2, 3 курсы)

Учет успеваемости в срезе.

По итогам Σ баллов 4 нормативов (от 0 до 40 баллов(%)) и Σ баллов работы на занятии (от 0 до 60 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одного норматива.

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (4 норматива по 10 баллов). Нормативы приведены в разделе 4.2.

Учет посещаемости.

Для СМГ группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Требования к зачету.

1. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов
2. Реферат (написание 20 + защита 20) - 40 баллов
3. Практические нормативы (4 норматива по 10 баллов) - 40 баллов. **Зачетные нормативы приведены в разделе 4.2.**

Итоговая оценка складывается из $\sum$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

0 – 59	неудовлетворительно
60 – 74	удовлетворительно
75 – 89	хорошо
90 – 100	отлично

****Примечание:** Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (1, 2, 3 курсы)

Учет успеваемости в срезе.

По итогам $\sum$ баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одной** темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Учет посещаемости.

Для **ОСВОБОЖДЕННЫХ** - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещаемость будет состоять из посещения занятий для получения и ответа темы 5 занятий в 1 срезе и 5 занятий во 2 срезе, итого 10 занятий будут составлять 100%. Неявка студента в обозначенный преподавателем срок расценивается как пропуск учебного занятия. Пропуски занятий отрабатываются путем дополнительного прихода (с ответом по вопросу) вне расписания.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов
2. Участие в конференциях - 10 баллов

Итоговая оценка складывается из $\sum$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

0 – 59	неудовлетворительно
60 – 74	удовлетворительно
75 – 89	хорошо
90 – 100	отлично

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения дисциплины Б1.В.20 «Элективные курса по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Рекомендации для студентов специального медицинского отделения

На специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, а также студенты, освобожденные от практических занятий.

Численность студентов в учебных группах 8-12 человек. Группы формируются по нозологическому признаку, т. е. по заболеваниям.

Предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания, внутренних органов:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь.
2. Заболевания органов дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких.
3. Заболевания органов пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.
4. Заболевания печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и халангит.
5. Заболевания поджелудочной железы: панкреатит.
6. Заболевания почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь.
7. Заболевания органов кровообращения: лейкозы, анемии.
8. Заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания органов зрения:

- миопия средней и высокой степени;
- астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

На специальное отделение в любое время учебного года по медицинским показаниям могут переводиться студенты с других отделений.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- роль плавания в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Практические занятия:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- корригирующие упражнения;

Выполнение *контрольных упражнений* для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- подтягивание на перекладине (мужчины);
- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнить упражнения по диагнозу.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями внутренних органов

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
 - гимнастические упражнения, как основная форма занятий при заболеваниях внутренних органов;
 - основы самоконтроля и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями:
- а) дыхательная гимнастика А.Ф. Стрельниковой;
 - б) дыхательные практики («рыдающее» дыхание, дыхательная гимнастика по типу Йоги).

Практические занятия:

- общая физическая подготовка;
 - общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах;
 - основы легкой атлетики;
 - общеразвивающие упражнения на все группы мышц (щадящий режим).
- Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
 - подтягивание на перекладине (мужчины);
 - выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
 - выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
 - выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А. Ф. Стрельниковой;
 - выполнение 2-3 упражнений дыхательной гимнастики йогов;

Примечание

При выполнении контрольных упражнений необходимо строго учитывать показания и противопоказания для различных заболеваний данной группы.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями органов зрения

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
 - ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями в профилактике и лечении глазных болезней:
- а) гимнастика Утехина;
 - б) гимнастика Аветисова;
 - в) йога для глаз;
 - г) гимнастика для снятия утомления с глаз;
 - д) методика корригирующей гимнастики для глаз.

Практические занятия:

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- измерение общей гибкости;
- тест Купера (12-минутное передвижение).
- оздоровительная аэробика (разучивание простейших танцевальных программ в соответствии с мед. показаниями).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнить комплекс упражнений для снятия утомления с глаз;
- выполнить несколько упражнений корригирующей гимнастики для глаз;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Утехина;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Аветисова;
- выполнить 2-3 упражнения из комплекса «Йога для глаз»;
- выполнить под музыку одну из разученных танцевальных программ;

Рекомендации для студентов, освобожденных от практических занятий

Теоретические занятия:

- физическая культура, как вид культуры общества и личности;
- основные термины и понятия, используемые в физической культуре;
- средства и методы адаптивной физической культуры;
- основы рационального питания;
- основы массажа и самомассажа;
- методика занятий оздоровительной ходьбой;
- методика определения и оценки физического развития человека;
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- определение объема двигательной активности человека и ее оценка;
- определение и оценка конституции человека;
- оценка количества (качества) здоровья, оценка образа жизни человека;
- методика оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой;
- методика оценки и развития подвижности в различных суставах;
- определение и оценка силовых возможностей человека;
- определение и оценка различных видов выносливости;
- освоение основных приемов массажа и самомассажа;
- методика тренировки мышц глаз, корригирующая гимнастика при различных заболеваниях глаз;
- оценка и коррекция осанки и форм стопы при помощи физических упражнений;
- методика занятий по оздоровительной системе К. Бутейко и А. Стрельниковой «Дыхательная гимнастика»;
- методика составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, комплекса для себя;
- методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом.

Зачетные требования:

- определить и оценить физическое развитие человека;
- определить и оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека;
- определить и оценить конституцию человека;
- показать основные приемы массажа и самомассажа;
- составить комплекс производственной гимнастики для себя;
- составить индивидуальную программу закаливания организма;
- участвовать в проведении оздоровительных походов;
- написать и защитить реферат по тематике связанной с заболеванием.

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 написанию реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
 - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
 - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт ТR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

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 целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать зачет.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Виды самостоятельной работы студентов

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и других интерактивных формах занятия;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп;
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Материалы для самостоятельной работы студентов

1. Общие зачетные требования по дисциплине «Элективные курсы по Физической культуре и спорту».
2. Тематика рефератов и список литературы для студентов основной и специальной медицинской групп.
3. Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5. Сборник подвижных игр.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оздоровительный бег: Методические указания для самостоятельных занятий студентов.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методика развития физических качеств.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
13. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Оценка уровня физической подготовленности человека.
14. Определение телосложения и конституциональных особенностей организма.
15. Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов по плаванию.
16. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис).
17. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП и атлетической гимнастикой.
18. Индивидуальные программы для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
19. Дыхательная гимнастика. Основы йоги.
20. Контрольные нормативы и тесты для оценки текущего состояния организма студентов ВИУ РАНХиГС. Определение уровня физической подготовленности студентов 1-3 курсов ВИУ РАНХиГС.

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)

Все письменные задания (рефераты) рекомендуется выполнять с набором в компьютерной верстке (сдаются преподавателю в распечатанном виде). Зачет проводится в 1,2,3,4,5,6 семестре освобожденные – в виде реферата, основная и смг – контрольные практические тесты и тестирование усное в полном соответствии с требованиями. Письменные ответы на вопросы теста (всего их в каждом варианте - 20) должны включать в себя номер вопроса и один из предложенных вариант ответа.

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 (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. И.В.Прохоровой, Г.А.Дзержинского, Л.Б.Дзержинской. – Волгоград: Изд-во ВФ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

2. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. И.В.Прохоренко, С.Г.Дзержинского. - ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

3. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Под общ. ред. Е.П.Удаловой, Н.В.Южаковой. - ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учеб. пособие..- Пермь. -160. 2013

6.2. Дополнительная литература.

1. М.А. Аварханов [и др.] Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. - М. Прометей, 2013

2. Германов Г.Н Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов-бакалавров и магистров высш. учеб. заведений. - Воронеж. - 303 с., 2017

3. 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.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности и практические навыки, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине Б1.В.20 «Элективные курса по физической культуре и спорту»: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, выполнение контрольной работы.

Самостоятельная работа по изучении тем дисциплины

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 «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Б1.В.20 «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

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 Минобрнауки России от 07.08.2014 N 946 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2014 N 34320);

- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 17.08.2016 № 01-4545 «Об утверждении образовательного стандарта Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология»;

- приказ Минобрнауки 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, справочные системы.

При поиске электронных версий прочих учебников и учебных пособий, а также учебно-методических разработок рекомендуется воспользоваться каталогам электронных библиотек:

– находящейся в постоянном доступе для студентов и сотрудников академии по продлеваемой подписке Электронной библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>

– электронно-библиотечной системы Издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

– РГУФКСМиТ: www.sportedu.ru

– НГУ им. П.Ф.Лесгафта: www.lesgaft/spb.ru– Российской национальной библиотеки: www.nir.ru

– научного ресурса www.sego.net

– интегрированной системы информационных ресурсов РАН: www.isip.ras.ru

– научной электронной библиотеки www.e-library.ru.

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

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:

- площадка для игры в баскетбол и волейбол;
- легкоатлетические дорожки;
- мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
- спортивный городок.

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

5. Скалодром.

Кроме того могут использоваться лекционные 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.