

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

**Волгоградский институт управления-филиал РАНХиГС
Юридический факультет
Кафедра «Физической и специальной подготовки»**

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
физической и специальной
подготовки
Протокол от «31» августа 2018 г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»
(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

по направлению подготовки

39.03.01 "Социология "

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Социальная структура, социальные институты и процессы

направленность (профиль)

Бакалавр

квалификация

очная

форма(ы) обучения

год набора 2019 год

Волгоград, 2018 г.

Авторы–составители:

ст. преподаватель кафедры
физической и специальной
подготовки

Удалова Елена Петровна

преподаватель кафедры
физической и специальной
подготовки

Кокурина Евгения Николаевна

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.....	9
3. Содержание и структура дисциплины	10
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине.....	14
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	24
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	30
6.1. Основная литература.....	30
6.2. Дополнительная литература.....	30
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	30
6.4. Нормативные правовые документы.....	30
6.5. Интернет-ресурсы.....	30
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	31

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

1.1. Дисциплина «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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья
		УК-7.2	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья
		УК-7.3	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности
		УК-7.4	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности
		УК-7.5	Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни
		УК-7.6	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек
ПК-7	способность использовать базовые теоретические знания, практические навыки и умения для участия в научных и научно-прикладных исследованиях, аналитической и консалтинговой деятельности	ПК-7.1.	Способность использовать базовые теоретические знания для участия в научных исследованиях
		ПК-7.2	Способность использовать практические навыки для участия в научных исследованиях
		ПК-7.3	Способность использовать практические умения для участия в научных исследованиях
		ПК-7.4	Способность использовать базовые теоретические знания для участия в аналитической деятельности
		ПК-7.5	Способность использовать базовые теоретические знания, практические навыки и умения для участия в научно-практических

			исследованиях
		ПК-7.6	Способность использовать базовые теоретические знания, практические навыки и умения для участия в консалтинговой деятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК -7.1 Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья	На уровне знаний: - 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 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.
	УК -7.2 Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	На уровне знаний: - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

		связанных с учебной и производственной деятельностью.
		На уровне умений: - использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
		На уровне навыков: - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
	УК -7.3 Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности	На уровне знаний: - знания о применении ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной деятельности.
		На уровне умений: - умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		На уровне навыков: - использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, применения арсенала физической культуры для формирования здорового образа жизни; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.
		На уровне знаний: - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
	УК -7.4 Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	На уровне умений: - комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, умения использовать различные средства и методы физического воспитания, элементы видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования; - способности к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни.
		На уровне навыков:

		- систематизация знаний о способах физического самосовершенствования.
	УК -7.5 Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни	На уровне знаний: - основных положений по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни. - содержание основных нормативных актов;
		На уровне умений: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
		На уровне навыков: - анализа и систематизации полученной информации об индивидуальном физическом развитии; - разработки и составление документации, используемой в сфере физической культуры.
	УК -7.6 Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	На уровне знаний: механизмы формирования ценностных принципов поведения личности в отношении своего уровня здоровья и физподготовки
		На уровне умений: Умение руководствоваться ценностями физической культуры в повседневной жизни
формирование профессиональных действий, связанных с подготовкой проектного предложения по реализации фундаментального или прикладного социологического и маркетингового исследования, сбору данных из первичных и вторичных источников	ПК-7.1 Способность использовать базовые теоретические знания для участия в научных исследованиях	На уровне знаний: ценности здоровья в структуре ценностной системы личности
		На уровне умений: использовать приобретенные теоретические знания при организации научных исследований
		На уровне навыков: анализа валеологической информации
	ПК-7.2 Способность использовать практические навыки для участия в научных исследованиях	На уровне знаний: направлениях и основных этапах развития валеологии
		На уровне умений: использовать приобретенные теоретические знания при организации научных исследований
		На уровне навыков: теоретического анализа
	ПК-7.3 Способность использовать практические умения для участия в научных исследованиях	На уровне знаний: основные способы самоконтроля умственной работоспособности
		На уровне умений: использовать способы самоконтроля умственной работоспособности в научных

		исследованиях
		На уровне навыков: самоконтроля умственной работоспособности
	ПК-7.4 Способность использовать базовые теоретические знания для участия в аналитической деятельности	На уровне знаний: об использовании аналитических данных в валеологии
		На уровне умений: использовать приобретенные теоретические знания в аналитической деятельности
		На уровне навыков: аналитической работы с данными
	ПК -7.5 Способность использовать базовые теоретические знания, практические навыки и умения для участия в научно-практических исследованиях	На уровне знаний: о применении ценностей физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности
		На уровне умений: использовать приобретенные теоретические знания для организации своей работы в рамках научно-практических исследований
		На уровне навыков: эффективной организации своей работы с учетом ценностей здоровья
	ПК-7.6 Способность использовать базовые теоретические знания, практические навыки и умения для участия в консалтинговой деятельности	На уровне знаний: возможностях гармоничного сочетания здорового образа жизни и профессиональной деятельности
		На уровне умений: использовать приобретенные теоретические знания профессиональной деятельности
		На уровне навыков: анализ и синтеза полученной информации

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» принадлежит к блоку дисциплин по выбору, в объеме 328 академических часов. В соответствии с Учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре" реализуется в взаимосвязи с такими дисциплинами, как «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.21, 1,2,5,6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.20, 1 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

Содержание и структура дисциплины (модуля)

Таблица 2.

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Легкая атлетика	70			70			Практические контрольные нормативы
Тема 2	Общефизическая подготовка (ОФП).	46			46			Практические контрольные нормативы
Тема 3	Спортивные игры	154			154			Практические контрольные нормативы
3.1	Баскетбол	48			48			Практические контрольные нормативы
3.2	Волейбол	48			48			Практические контрольные нормативы
3.3	Мини- футбол	38			38			Практические контрольные нормативы
3.4	Бадминтон	10			10			Практические контрольные нормативы
3.5	Настольный теннис	10			10			Практические контрольные нормативы
Тема 4	Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши)	46			46			Практические контрольные нормативы
Тема 5	Контрольные тесты	12			12			Практические контрольные нормативы
Промежуточная аттестация								зачет
Всего:		328			328			

Содержание дисциплины (модуля)

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.

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.

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.

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 ложением 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 ложением 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.

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.

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.

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

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

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Очная форма		
Тема 1	Легкая атлетика	Практические контрольные нормативы
Тема 2	Общепфизическая подготовка (ОФП).	Практические контрольные нормативы
Тема 3	Спортивные игры	Практические контрольные нормативы
3.1	Баскетбол	Практические контрольные нормативы
3.2	Волейбол	Практические контрольные нормативы
3.3	Мини- футбол	Практические контрольные нормативы
3.4	Бадминтон	Практические контрольные нормативы
3.5	Настольный теннис	Практические контрольные нормативы
Тема 4	Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши)	Практические контрольные нормативы
Тема 5	Контрольные тесты	Практические контрольные нормативы

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, методом выполнения практических контрольных нормативов.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Практические контрольные нормативы

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по элективным курсам по физической культуре и спорту*

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

<i>1 курс</i>	Юноши	Девушки
---------------	--------------	----------------

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

**Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по элективным курсам по физической культуре и спорту**

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

2 курс		Юноши	Девушки
3 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1500м 3. Подтягивания/гирия	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 60м
	2 срез Контрольные тесты	1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 3. Лягушка	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 2. Прыжки на скакалке за 1 мин. 3.КСУ-1/КДТ
	Зачетный норматив	Челн. бег 10x10	Челн. бег 5x10
4 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 3. Подтягивания/гирия	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3. Подтягивание на низкой перекладине.

	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжки на скакалке за 1мин.
	2 срез Контрольные тесты	1. Тройной прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Бег 200м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 60м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по элективным курсам по физической культуре и спорту*

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

3 курс		Юноши	Девушки
5 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1500м 3. Подтягивания/гиря	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м
	2 срез Контрольные тесты	1. КСУ-3 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 3. Удержание в висе на согнутых руках	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс) 2. Удержание в висе на согнутых руках 3.КСУ-2/КДТ (бакалавр)
	Зачетный норматив	Челн. бег 10x10	Челн. бег 3x10
6 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 3. Подъем переворотом на перекладине /гиря	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3.Подтягивание на низкой перекладине или
	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжки на скакалке за 1мин.
	2 срез Контрольные тесты	1. Тройной прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Бег 500м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 30м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

Темы рефератов, дополнительные вопросы и материалы тестирования для студентов специальных медицинских групп и временно освобожденных от практических занятий

Темы рефератов

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.
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.

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.).

Тест

1. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:
 - а) физическая подготовка;
 - б) физическое совершенство;
 - в) физическая культура;
 - г) физическое состояние.
2. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
 - а) показатели телосложения;
 - б) показатели здоровья;
 - в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - г) показатели физического развития и физической подготовленности.
3. Главной целью внедрения производственной физической культуры в систему научной организации труда является:
 - а) сокращение периода вработывания в работу;
 - б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
 - в) содействие повышению производительности труда на базе всестороннего гармонического физического развития;
 - г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм.
4. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте
 - а) 1-2 занятия;

- б) 3-4 занятия;
в) 5-6 занятий;
г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

Ключ

1	2	3	4
а	г	б	б

Полный перечень материалов текущего контроля находится на кафедре физической культуры и спецподготовки ВИУ РАНХиГС

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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.1	Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья
		УК -7.2	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья
		УК-7.3	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности
		УК-7.4	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности
		УК-7.5	Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни
		УК-7.6	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек
ПК-7	способность использовать базовые теоретические знания, практические навыки и умения для участия в научных и научно-прикладных исследованиях, аналитической и консалтинговой деятельности	ПК-7.1.	Способность использовать базовые теоретические знания для участия в научных исследованиях
		ПК-7.2	Способность использовать практические навыки для участия в научных исследованиях
		ПК-7.3	Способность использовать практические умения для участия в научных исследованиях

		ПК-7.4	Способность использовать базовые теоретические знания для участия в аналитической деятельности
		ПК-7.5	Способность использовать базовые теоретические знания, практические навыки и умения для участия в научно-практических исследованиях
		ПК-7.6	Способность использовать базовые теоретические знания, практические навыки и умения для участия в консалтинговой деятельности

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК -7.1 Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья	Оценивает индивидуальное физическое развитие. Использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	Осуществляет комплексную оценку индивидуального физического развития. Адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
УК-7.2 Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	Использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья	Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья
УК -7.3 Способность использовать средства физической культуры и спорта для	Использует способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой	Применяет широкий спектр способов планирования индивидуальных занятий по

обеспечения полноценной социальной деятельности	направленности	физической культуре различной целевой направленности
УК-7.4 Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Использует арсенал физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Использует широкий спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности
УК -7.5 Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни	Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования	Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования
УК -7.6 Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек	Применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПК-7.1 Способность использовать базовые теоретические знания для участия в научных исследованиях	На основе знаний о категориальных определениях, закономерностях и причинно-следственных связях дает объяснение явлений и их оснований	Дает логичное объяснение явлений и их оснований на основе знаний о категориальных определениях, закономерностях и причинно-следственных связях
ПК-7.2 Способность использовать практические навыки для участия в научных исследованиях	Использует приобретенный практический опыт для научных исследований	Эффективно использует приобретенный практический опыт для научных исследований
ПК-7.3 Способность использовать практические умения для участия в научных исследованиях	Выполняет необходимые профессиональные действия, основываясь на приобретенных практических умениях	Корректно выполняет необходимые профессиональные действия, основываясь на приобретенных практических умениях
ПК-7.4 Способность использовать базовые теоретические знания для участия в аналитической деятельности	Изучает составные элементы исследуемой системы	Результативно изучает составные элементы исследуемой системы

4.3.2 Типовые оценочные средства

*Методические материалы по процедуре оценивания.
Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по элективным курсам по физической культуре и спорту*

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

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

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по элективным курсам по физической культуре и спорту*

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

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

4 семестр	2 срез Контрольные тесты	1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 3. Лягушка	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 2. Прыжки на скакалке за 1 мин. 3.КСУ-1/КДТ
	Зачетный норматив	Челн. бег 10x10	Челн. бег 5x10
	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 3. Подтягивания/гири	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3. Подтягивание на низкой перекладине.
	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжки на скакалке за 1мин.
4 семестр	2 срез Контрольные тесты	1. Тройной прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Бег 200м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 60м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов
по элективным курсам по физической культуре и спорту*

ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Рейтинг

3 курс		Юноши	Девушки
5 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1500м 3. Подтягивания/гири	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м
	2 срез Контрольные тесты	1. КСУ-3 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 3. Удержание в висе на согнутых руках	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс) 2. Удержание в висе на согнутых руках 3.КСУ-2/КДТ (бакалавр)
	Зачетный норматив	Челн. бег 10x10	Челн. бег 3x10
6 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 3. Подъём переворотом на перекладине /гири	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3.Подтягивание на низкой перекладине или
	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжки на скакалке за 1мин.

	2 срез Контрольные тесты	1. Тройной прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Бег 500м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 30м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

Полный перечень практических контрольных нормативов находится на кафедре физической культуры и спецподготовки ВИУ РАНХиГС

Шкала оценивания.

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

60% - 100% - «зачтено»;

менее 60% - «не зачтено».

Установлены следующие критерии оценок:

100% - 90%	Осуществляет комплексную оценку индивидуального физического развития. Адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья Применяет широкий спектр способов планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности Использует широкий спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности Дает логичное объяснение явлений и их оснований на основе знаний о категориальных определениях, закономерностях и причинно-следственных связях Эффективно использует приобретенный практический опыт для научных исследований Корректно выполняет необходимые профессиональные действия, основываясь на приобретенных практических умениях Результативно изучает составные элементы исследуемой системы
89% - 75%	Осуществляет не всегда полную оценку индивидуального физического развития. Не всегда корректно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Не всегда результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья Применяет спектр способов планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности Использует спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности Не всегда успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования Не всегда адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности Дает логичное объяснение явлений и их оснований на основе знаний о категориальных определениях, закономерностях и причинно-следственных связях С погрешностями использует приобретенный практический опыт для научных исследований Выполняет необходимые профессиональные действия, основываясь на приобретенных практических умениях Результативно изучает составные элементы исследуемой системы
74% - 60%	Ошибочно осуществляет оценку индивидуального физического развития. Не корректно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Не результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для

	укрепления здоровья Применяет ограниченный спектр способов планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности Использует ограниченный спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности Не корректно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования Не корректно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности Дает неполное объяснение явлений и их оснований на основе знаний о категориальных определениях, закономерностях и причинно-следственных связях С ошибками использует приобретенный практический опыт для научных исследований С погрешностями выполняет необходимые профессиональные действия, основываясь на приобретенных практических умениях Результативно изучает составные элементы исследуемой системы
менее 60%	Ошибочно осуществляет оценку индивидуального физического развития. Ошибочно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. Ошибочно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья Применяет узкий спектр способов планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности Использует узкий спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности Ошибочно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования Ошибочно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности Дает ошибочное объяснение явлений и их оснований на основе знаний о категориальных определениях, закономерностях и причинно-следственных связях Неэффективно использует приобретенный практический опыт для научных исследований Некорректно выполняет необходимые профессиональные действия, основываясь на приобретенных практических умениях Нерезультативно изучает составные элементы исследуемой системы

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).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения дисциплины «Элективные курсы 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 халаангит.
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:

- клинко-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.

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 «Физическая культура».
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 ВФ РАНХиГС. Определение уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов ВФ 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 (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник. - М.— 392 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780>.

6.2. Дополнительная литература.

1. Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И. Физическая культура: учеб. пособие. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.
2. Е.С. Григорович [и др.] Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие.— Минск:, 2011.— 350 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20295>

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 «Элективные курса по физической культуре и спорту»: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, выполнение контрольной работы.

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);

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

1. Научная электронная библиотека «Киберленинка», <http://cyberleninka.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
- компьютер с минимальными системными требованиями
- другие устройства (звуковая карта, колонки и/или наушники);

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.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т. д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: