

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

Б1.Б.21 Физическая культура и спорт

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

по направлению подготовки (специальности)

39.03.01 Социология

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Социальная структура, социальные институты и процессы

направленность (профиль/специализация)

бакалавр

квалификация

очная

форма(ы) обучения

год набора 2019

Волгоград, 2018 г.

Автор(ы)–составитель(и):

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

Прохорова И. В.

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

Дзержинская Л. Б.

доцент кафедры физической и
специальной подготовки

Прохоренко В. В.

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

Дзержинский Г. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3.	Содержание и структура дисциплины	7
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине	10
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	16
	6.1. Основная литература.....	16
	6.2. Дополнительная литература.....	16
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	16
	6.4. Нормативные правовые документы.....	16
	6.5. Интернет-ресурсы.....	16
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	17

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.5	Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.6	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по разработке и индивидуальному подбору комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. <p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыка анализировать и оценивать индивидуальное физическое развитие;

	УК-7.2	<p>На уровне знаний: - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>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.</p> <p>На уровне навыков: - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
	УК-7.5	<p>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;</p> <p>На уровне умений: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>На уровне навыков: - анализа и систематизации полученной информации об индивидуальном физическом развитии; - разработки и составление документации, используемой в сфере физической культуры.</p>
	УК-7.6	<p>На уровне знаний: Ценности здоровья в структуре ценностной системы личности, механизмы формирования ценностных принципов поведения личности в отношении своего уровня здоровья и физподготовки</p> <p>На уровне умений: Умение руководствоваться ценностями физической культуры в повседневной жизни</p> <p>На уровне навыков: Анализ информации научно-популярной литературы, посвященной проблемам сохранения физического здоровья и профилактики вредных привычек</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.Б.21 "Физическая культура и спорт" принадлежит к базовой части учебного плана, трудоемкость всей дисциплины 72 часа (2 зачетные единицы).

Изучение данной учебной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (1-6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.30, 1 семестр).

На контактную работу с преподавателем выделено 16 академических часов, на самостоятельную работу 56 академических часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	2	-	-	-	4	
Тема 2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12	2	-	-	-	10	КР
Тема 3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	18	4	-	-	-	14	КР
Тема 4	Социально-биологические основы физической культуры.	18	4	-	-	-	14	КР
Тема 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	12	2	-	-	-	10	
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	6	2	-	-	-	4	
Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-	зачёт
		72	16	-	-	-	56	2 ЗЕ

Примечание: контрольная работа (КР).

Содержание дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

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

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

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

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

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цель, задачи и методы. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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

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

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

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

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

физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

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

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

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

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.21 «Физическая культура и спорт» используются следующие формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

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

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в 1,2,5 семестрах в форме выполнения контрольных работ и в 6 семестре в форме зачета методом тестирования.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Типовые оценочные материалы по теме 2.

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

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

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

Типовые оценочные материалы по теме 3.

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

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

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

Типовые оценочные материалы по теме 4.

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

Контрольная работа в виде реферата по теме:

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

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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.5	Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.6	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек

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-7.5 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

4.3.2. Типовые оценочные средства

Темы контрольных работ

- Взаимосвязь физического с другими видами воспитания (нравственное, эстетическое, интеллектуальное, трудовое, правовое).
- Физическая культура как средство профилактики экстремистского поведения в молодежной среде.
- Физическая культура как средство повышения двигательной активности студентов.
- Средства и способы развития двигательных способностей студентов.
- Физическая культура как способ повышения резистентности организма к различным заболеваниям.

Вопросы тестирования:

1. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:

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

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

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

3. Основу двигательных способностей составляют...

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

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

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

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

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

ОТВЕТЫ

1	2	3	4	5
в	б	г	а	а

Полный перечень контрольных работ и тестовых заданий 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%	<p>Осуществляет комплексную оценку индивидуального физического развития.</p> <p>Адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья</p> <p>Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования</p> <p>Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
89% - 75%	<p>Осуществляет с погрешностями комплексную оценку индивидуального физического развития.</p> <p>Не всегда адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>С погрешностями использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья</p> <p>Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования</p> <p>Не всегда адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
74% - 60%	<p>Осуществляет с ошибками комплексную оценку индивидуального физического развития.</p> <p>Не всегда адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>С ошибками использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья</p> <p>Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования</p>

	<p>мирования</p> <p>С ошибками применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Не всегда результативно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
менее 60%	<p>Осуществляет с о значительными ошибками комплексную оценку индивидуального физического развития.</p> <p>Не адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.</p> <p>Со значительными ошибками использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья</p> <p>Не формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования</p> <p>Со значительными ошибками применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Не применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

4.4. Методические материалы

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

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. 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. «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине». Задания предоставляются на проверку в печатном виде.

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС
1	2	3
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что объединяет понятия "культура" и "физическая культура"? 2. Каковы материальные и духовные ценности физической культуры? 3. Каковы социальные функции физической культуры? 4. В чем отличия понятий "физическая культура" и "физическое воспитание", "физическая культура" и "спорт"?
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определите понятие "здоровье". 2. Назовите внешние факторы, влияющие на здоровье человека. 3. Перечислите компоненты здорового образа жизни. 4. Что такое "двигательная активность" и какова ее оптимальная величина в часах в неделю для поддержания здоровья?

		студента?
3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите основное средство физического воспитания. 2. Какие методические принципы физического воспитания следует соблюдать при занятиях физическими упражнениями? 3. Назовите двигательные способности человека и основные функциональные системы, обеспечивающие их проявления? 4. Определите понятие "специальная физическая подготовка"?
4	Социально-биологические основы физической культуры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите функциональные системы организма человека? 2. Каким образом проявляется взаимосвязь физической и умственной деятельности человека? 3. В чем суть понятий "гипокинезия" и "гиподинамия". Охарактеризуйте их неблагоприятное влияние на организм. 4. В чем суть физиологической адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды и какова роль в этом процессе двигательной функции?
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какова структура самостоятельного занятия физическими упражнениями? 2. Назовите пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста? 3. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля? 4. Назовите основные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определите понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка", назовите ее цели и задачи? 2. Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов? 3. Охарактеризуйте особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона? 4. Назовите профессионально важные для Вас психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки?

Рекомендации по работе с литературой

При работе с литературой необходимо обратить внимание на следующие вопросы. Основная часть материала изложена в учебниках, включенных в основной список литературы рабочей программы дисциплины. Основная и дополнительная литература предназначена для повышения качества знаний студента, расширения его кругозора.

При этом полезно прочитанную литературу законспектировать. Конспект должен отвечать трем требованиям: быть содержательным, по возможности кратким и правильно оформленным.

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

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. 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. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : моногр. - М. - 196 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

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

6.4. Нормативные правовые документы.

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

6.5. Интернет-ресурсы

1. Научная электронная библиотека «Киберленинка», <http://cyberleninka.ru/>

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью;

Дисциплина должна быть поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами.

Программные средства обеспечения учебного процесса должны включать:

- программы презентационной графики;
- текстовые редакторы.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

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 видеомножителей 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:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.