

Международная «Лига развития науки и образования (Россия)
Международная ассоциация развития науки, образования и культуры России (Италия)
Частное образовательное учреждение
высшего образования
«Институт управления»

Факультет экономический
Кафедра истории государства и права и гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ)»

(основная группа обучающихся)

ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
**38.03.04 ГОСУДАРСТВЕННОЕ
И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**
КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ)
«БАКАЛАВР»
(очная и заочная формы обучения)

Архангельск
Институт управления
2019

Программа составлена **Л.А. Белоусовой** и **С.А. Самодовым** в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 10.12.2014 № 1567.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА...:

одобрена на заседании кафедры
истории государства и права и гуманитарных дисциплин
Протокол № 9 от 15 мая 2019 г
Зав. кафедрой **О. В. Чуракова.**

Согласована с кафедрой:
экономики
Протокол № 9 от 15 мая 2019 г
Зав. кафедрой **С. Е. Жура**

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании научно-методического совета института.
Протокол № 6 от 29 мая 2019 г.
Председатель научно-методического совета профессор А. Н. Ежов.

Р 13 **Рабочая** программа дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (квалификация (степень) «бакалавр») (очная и заочная формы обучения) / Л.А. Белоусова, С.А. Самодов. – Архангельск : Институт управления, 2019. – 35 с.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель, задачи и место дисциплины / модуля в структуре ОП для бакалавра.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине / модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП.....	4
3. Структура и содержание дисциплины по видам учебной и самостоятельной работы, соотношение тем и формируемых компетенций	5
3.1. Объем курсов в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся.....	5
3.2. Содержание дисциплины / модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий.....	6
и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенций.....	6
4. Оценочные и методические материалы (фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине / модулю.....	16
5. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	16
6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективный модуль)».....	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	17
9. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	18
11. Приложения	

1. Цель, задачи и место дисциплины / модуля в структуре ОП для бакалавра

Целью элективных курсов по физической культуре является формирование физической культуры личности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи курсов:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

Место элективных курсов по физической культуре:

В структуре образовательной программы высшего образования (ОП ВО) дисциплина «Физическая культура и спорт (элективный модуль) относится к дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана, утвержденного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине / модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

Процесс изучения курсов направлен на формирование следующих компетенций:

общекультурных:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате изучения дисциплины обучающийся **должен**

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- 3.составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

3. Структура и содержание дисциплины по видам учебной и самостоятельной работы, соотношение тем и формируемых компетенций

3.1. Объем курсов в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся

Виды учебной работы		Объем	
		очное	заочное
Общая трудоемкость дисциплины	в зачётных единицах		
	в часах	328	328
Контактная работа (в часах):		328	-
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)		328	-
Самостоятельная работа (в часах):		-	324
Подготовка к зачету		-	4
Форма контроля по дисциплине		Зачет	Зачет

**3.2. Содержание дисциплины / модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий
и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенций**

Модуль 1

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС*	Л	ПЗ	СРС*		
Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.	Общая физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Тестирование двигательных качеств и способностей, оценка физического развития, оценка функционального состояния. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями.	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности общей физической подготовки - значение мышечной релаксации, - возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основами практики спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке
	<p><i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</p> <p><i>Содержание занятий:</i> занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности .</p> <p><i>Задания:</i> подготовка к сдаче нормативов: см. ОС №1 Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p>								
	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Составьте комплекс утренней гимнастики из 10-12 упражнений. – Выполняйте комплекс ежедневно и следите за повышением общей работоспособности организма. <p><i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает занятия оздоровительной направленности.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p>								
	<p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся</p>								

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС*	Л	ПЗ	СРС*		
	1.2. ОС № 1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся. 2. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 1.								
Раздел 2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Корректировка содержания занятий со студентами по результатам показателей педагогического контроля. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<i>Знать:</i> основные требования проведения самоконтроля во время физической нагрузки <i>Уметь:</i> самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля <i>Владеть:</i> основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.
<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Провести самостоятельно пробу Генчи. – Провести самостоятельно пробу Штанге. <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 2.</p>									

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС*	Л	ПЗ	СРС*		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (настольный теннис)	Краткие правила игры в настольный теннис. Стойки. Способы хвата ракетки, передвижения у стола, техника ударов и вид подачи, тактика игры одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Правила соревнований и организация их проведения. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости Подвижные игры в системе физического воспитания.	-	132	-	-	-	128	ОК-8	<i>Знать:</i> виды подвижных и спортивных игр (настольный теннис), их правила, особенности организации <i>Уметь:</i> воспроизводить основные двигательные действия в игре настольный теннис. <i>Владеть:</i> информацией о современных, популярных спортивных играх (настольном теннисе), навыками игры в настольный теннис
<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i> <i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов игры в настольный теннис. <i>Задания:</i> овладеть основными методами игры в настольный теннис и проведения соревнований. <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Провести самостоятельно тренировку по настольному теннису на спортивной площадке в микрорайоне. – Организовать самостоятельно соревнования по настольному теннису на спортивной площадке в микрорайоне. – <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i> 1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования (раздел 3) .</p>									
Раздел 4. Силовая подготовка и ее	Значение силовой подготовки в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и	-	32	-	-	-	32	ОК-8	<i>Знать:</i> Историю развития, разновидности силовой подготовки, показания и противопоказания к выполнению силовых упражнений.

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС*	Л	ПЗ	СРС*		
разновидности	<p>противопоказания к выполнению силовых упражнений. Силовая подготовка и ее разновидности. Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. разновидности. Методические особенности обучения силовой подготовке .</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов силовой подготовки..</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в силовой подготовке.</p> <p>Меры безопасности на занятиях по силовой подготовкой. Техника выполнения упражнений на снарядах. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами силовой подготовки. Специальная физическая подготовка в различных видах силовой подготовки. Способы и методы самоконтроля при занятиях силовой подготовки. Особенности организации и планирования занятий силовой подготовкой в связи с выбранной профессией.</p>							<p><i>Уметь:</i> применять полученные навыки</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений, основами силовой подготовки.</p>	
<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов силовой подготовки</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами силовой подготовки и проведения соревнований.</p>									

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС*	Л	ПЗ	СРС*		
	<p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Задания для самостоятельной работы:</i> – Составьте самостоятельно план занятий с комплексом из 5-8 упражнений по пауэрлифтингу. – Выполняйте комплекс ежедневно</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i> Оценка результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся 1. ОС № 1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 4.</p>								
	Зачет								
	Всего:	-	328	-	-	324	-		

Модуль № 2

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС		
<p>Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.</p>	<p>Общая физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Тестирование двигательных качеств и способностей, оценка физического развития, оценка функционального состояния. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.</p>	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<p><i>Знать:</i> - особенности общей физической подготовки - значение мышечной релаксации, - возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p><i>Уметь:</i> - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности</p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС		
	Формы занятий физическими упражнениями.								<i>Владеть:</i> - основами практики спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке
	<p><i>Вид практических занятий</i> – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя. <i>Содержание занятий:</i> занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности . <i>Задания:</i> подготовка к сдаче нормативов: см. ОС №1 Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p>								
	<p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Составьте комплекс утренней гимнастики из 10-12 упражнений. – Выполняйте комплекс ежедневно и следите за повышением общей работоспособности организма. <p><i>Подготовка к практическим занятиям</i> включает занятия оздоровительной направленности. <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p>								
	<p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся 1.2. ОС № 1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся. 2. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 1. 								
Раздел 2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Корректировка содержания занятий со студентами по результатам показателей педагогического контроля. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых</p>	-	82	-	-	-	82	ОК-8	<p><i>Знать:</i> основные требования проведения самоконтроля во время физической нагрузки <i>Уметь:</i> самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля <i>Владеть:</i> основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС		
	болезненных состояниях и травмах.								
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Задание для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Провести самостоятельно пробу Генчи. – Провести самостоятельно пробу Штанге. <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование) 2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 2.</p>								
<p>Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (настольный теннис)</p>	<p>Краткие правила игры в настольный теннис. Стойки. Способы хвата ракетки, передвижения у стола, техника ударов и вид подачи, тактика игры одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Правила соревнований и организация их проведения. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости</p> <p>Подвижные игры в системе физического воспитания.</p>	-	32	-	-	-	32	ОК-8	<p><i>Знать:</i> виды подвижных и спортивных игр (настольный теннис), их правила, особенности организации</p> <p><i>Уметь:</i> воспроизводить основные двигательные действия в игре настольный теннис.</p> <p><i>Владеть:</i> информацией о современных, популярных спортивных играх (настольном теннисе), навыками игры в настольный теннис</p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС		
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов игры в настольный теннис.</p> <p><i>Задача:</i> овладеть основными методами игры в настольный теннис и проведения соревнований.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Провести самостоятельно тренировку по настольному теннису на спортивной площадке в микрорайоне. – Организовать самостоятельно соревнования по настольному теннису на спортивной площадке в микрорайоне. – <i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>1. Оценка результатов ОС № 2. (тестирование)</p> <p>2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования (раздел 3) .</p>								
<p>Раздел 4. Силовая подготовка и ее разновидности.</p>	<p>Значение силовой подготовки в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению силовых упражнений. Силовая подготовка и ее разновидности. Сочетание упражнений на основные группы мышц и дыхательными. Упражнения на расслабление мышц. Измерение антропометрических данных. разновидности. Методические особенности обучения силовой подготовке .</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов силовой подготовки..</p> <p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в силовой</p>	-	132	-	-	-	128	ОК-8	<p><i>Знать:</i> Историю развития, разновидности силовой подготовки , показания и противопоказания к выполнению силовых упражнений.</p> <p><i>Уметь:</i> применять полученные навыки</p> <p><i>Владеть:</i> техникой выполнения упражнений, основами силовой подготовки.</p>

Наименование раздела	Аннотация раздела	Бюджет учебного времени, ч						Коды компетенций	Этапы формирования компетенций
		Очная форма обучения			Заочная форма обучения				
		Л	ПЗ	СРС	Л	ПЗ	СРС		
	подготовке. Меры безопасности на занятиях по силовой подготовкой. Техника выполнения упражнений на снарядах. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами силовой подготовки. Специальная физическая подготовка в различных видах силовой подготовки. Способы и методы самоконтроля при занятиях силовой подготовки. Особенности организации и планирования занятий силовой подготовкой в связи с выбранной профессией.								
	<p><i>Вид практических занятий – групповое занятие со студентами под руководством преподавателя.</i></p> <p><i>Содержание занятий:</i> освоение основных методов силовой подготовки</p> <p><i>Задания:</i> овладеть основными методами силовой подготовки и проведения соревнований.</p> <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <hr/> <p><i>Задания для самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Составьте самостоятельно план занятий с комплексом из 5-8 упражнений по пауэрлифтингу. – Выполняйте комплекс ежедневно <p><i>Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся:</i></p> <p>Основной: 1-3 Дополнительный: 4-7</p> <hr/> <p><i>Форма контроля (в соответствии с Фондом оценочных средств):</i></p> <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов по физической подготовленности обучающихся</p> <p>1.2. ОС № 1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся.</p> <p>Оценка результатов ОС № 2. (тестирование)</p> <p>2. ОС №2 . Перечень вопросов для тестирования, раздел 4.</p>								
	Зачет		-			4			
	Всего:	-	328	-	-	-	324		

* Из трудоемкости, отведенной на самостоятельную работу обучающихся выделяются академические часы для проведения групповых и индивидуальных консультаций как одной из форм контактной работы. Консультация является одной из форм руководства самостоятельной работой обучающихся и оказания им помощи в освоении материала. Групповая консультация проводится преподавателем перед экзаменом/зачетом и выставляется в расписание, в объеме не менее 2 академических часов на группу. Индивидуальное консультирование проводится по отдельному графику и регламентируется соответствующими локально-нормативными документами Института.

4. Оценочные и методические материалы (фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине / модулю

Фонд оценочных средств – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательных программ, рабочих программ дисциплин / модулей.

ФОС как система оценивания содержит:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
 - Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкала оценивания сформированности компетенции;
 - Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
 - Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.
- ФОС оформлен как Приложение к рабочей программе дисциплины.

5. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины / модуля № 1

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является формирование определенных умений и навыков в соответствии с программой дисциплины.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников информации (учебную литературу, интернет - ресурсы, общение с тренерами и спортсменами), раскрывающих заданные вопросы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа (по В.И. Далу «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.
2. Выполнение оздоровительных мероприятий
3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками
4. Подготовка к сдаче нормативов
5. Проработка учебного материала (учебной и научной литературе) для написания подготовки к тестированию;
6. Работа с тестами и вопросами для зачета;

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой и электронными библиотеками, Интернет-ресурсами и пр.

6. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по элективным курсам по физической культуре, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При организации образовательного процесса по физической культуре (элективный курс) для специальных медицинских групп необходимы наличие специальных тренажеров в спортивном зале, оборудование для транспортировки лиц с ограничениями в двигательной активности в спортивный зал и аудитории для устных занятий, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, либо интерактивной доской. Использование интернет - ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

Основной

1. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс для студентов основной группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»;

51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр» / сост. Н. А. Лопатин. — Электрон. текстовые данные. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 95 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29721.html>

Дополнительный

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. — Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2012. — 335 с
5. Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>
6. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2014. - 424 с.
7. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Электрон. текстовые дан. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/22227>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://swimming.hut.ru>.
2. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.
4. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — Режим доступа : <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

Раздел раскрывается п.3.2 «Содержание дисциплины /модуля с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся, соотношение тем и формируемых компетенции», после каждой темы/раздела».

9. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Microsoft Internet Explorer (или другой браузер)
2. Microsoft Office 2007 и выше

Приложение
к рабочей программе
дисциплины, утвержденной НМС института
Протокол № 6 от 29 мая 2019 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
(ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ)
по учебной дисциплине
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ)»**
ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ
**38.03.04 ГОСУДАРСТВЕННОЕ
И МУНИЦИПАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**
КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ)
«БАКАЛАВР»
(очная и заочная формы обучения)

Содержание

Перечень компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)» с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкала оценивания сформированности компетенции.....

Паспорт оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)».....

Перечень оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)».....

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....

Перечень компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)» с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Очное отделение

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы													
№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Семестры									
				1	2	3	4	5	6	7	8		
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт		+								
			Физическая культура и спорт (элективный модуль)	+	+	+	+	+	+				

Заочное отделение

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы								
№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование контролируемой компетенции	Наименование дисциплины формирующей компетенцию	Этапы формирования компетенции				
				1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
8	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт	+				
			Физическая культура и спорт (элективный модуль)				+	

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкалы оценивания.

Паспорт компетенции ОК -8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Дисциплина, как этап формирования компетенции в рамках ОП ВО*	Уровни формирования компетенций		
		Базовый	Повышенный	Высокий
	Физическая культура и спорт (элективный модуль)	Знать базовые понятия физической культуры. медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; нормы здорового образа жизни; ценности физической культуры; способы физического	Знать основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной	<i>Знать:</i> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой

		<p>совершенствования организма;</p>	<p>работы; систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; правила личной гигиены; технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.</p>	<p>направленности.</p>
		<p><i>Уметь</i> работать источниками научно-технической информации; приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни,</p>	<p><i>Уметь</i> определять потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях; определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку;</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>
		<p><i>Владеть</i> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и знает методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития в целях достижения должного уровня физической</p>	<p><i>Владеть</i> качествами (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p><i>Владеть:</i> знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре, навыками техники двигательных действий программных видов</p>

		<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, умеет поддерживать активную физическую форму и владеть приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию, владеет средствами, методами и программами физического воспитания для оптимизации работоспособности и формирования здорового образа жизни.</p>		<p>физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания; методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом, <i>методами самоконтроля за состоянием своего организма.</i></p>
--	--	--	--	---

* В соответствии с перечнем компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Шкала оценивания сформированности компетенций:

Компетенция не сформирована: Компетенция не развита. Студент не владеет необходимыми знаниями и навыками и не старается их применять. Не достигнут базовый уровень формирования компетенции.

Компетенция сформирована: Студент владеет знаниями, сложными навыками, способен ориентироваться в практических ситуациях. Достигнут достаточный уровень формирования компетенции.

Паспорт оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
1	<p>Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания.</p> <p>Раздел 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Раздел 3. Спортивные и подвижные игры (настольный теннис)</p> <p>Раздел 4. Силовая подготовка</p>	ОК-8	нормативы тест
2	Все разделы	ОК-8	Зачет

**Перечень оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»**

№ п/п	Наименование оценочного средства (ОС)	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся	Перечень нормативов
2	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету

5. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

**ОС №1: Контрольные нормативы
по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»**

1. Контрольные нормативы по физической подготовленности обучающихся

1.1. Нормативы для студентов I курса (девушки)

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Бег 100 м (сек.)	15,7-17,0
2	Кросс 2000 м (мин.)	10,5-11,1
3	Прыжки в длину с места (см)	150-190
4	Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30-50
5	Прыжки через скакалку (5 мин.)	200-300

1.2. Нормативы для студентов II курса (девушки)

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Бег 100 м (сек.)	15,0-16,0
2	Кросс 2000 м (мин.)	10,0-10,5
3	Прыжки в длину с места (см)	150-190
5	Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	40-50

9	Прыжки через скакалку (5 мин.)	400 - 500
---	--------------------------------	-----------

1.3. Нормативы для студентов I курса (юноши)

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Бег 100 м (сек.)	13,6-14,0
2	Кросс 3000 м (мин.)	13,20-14,0
3	Прыжки в длину с места (см)	215-220
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7-9
6	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	3-5
8	Приседание со штангой 40 кг (кол-во раз)	8-10
9	Толчок гири 16 кг (кол-во раз)	8- 10
12	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	8-10

1.4. Нормативы для студентов II курса (юноши)

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Бег 100 м (сек.)	13,0- 13,6
2	Кросс 3000 м (мин.)	12,35-13,50
3	Прыжки в длину с места (см)	220 - 240
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7- 12
6	Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	5 7
8	Приседание со штангой 50 кг (кол-во раз)	12
9	Жим гири 16 кг (кол-во раз)	10-12
12	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	10- 12

2. Контрольные нормативы

2.1. Нормативы для студентов III курса (юноши)

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Приседание со штангой 50 кг (кол-во раз)	12-15
2	Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой (кол-во раз)	30

3	Прыжки в длину с места (в см)	210-250
4	Подтягивание (кол-во раз)	15
5	Отжимание от пола (кол-во раз)	20-25
6	Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	12-15
7	Гиря 24 кг (кол-во раз)	10-12

2.2. Нормативы для студентов III курса (девушки)

№	Зачётные требования	Нормативы для зачёта
1	Комплекс упражнений с гантелями (упр. на осанку, силу рук, ног, грудные мышцы)	2 кг
2	Подъем туловища на наклонной скамейке, руки за головой (кол-во раз)	20
3	Прыжки через скакалку за 5 минут (кол-во раз)	500
4	Прыжки в длину с места (в см)	180-190
5	Сгибание ног в упоре или в вися (кол-во раз)	20 - 25
6	Сгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	10 - 12

**ОС №2: Перечень вопросов для тестирования
по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»**

Раздел 1. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.

- 1. Физическая подготовка представляет собой ...**
 - 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
 - 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
 - 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
 - 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- 2. Физическими упражнениями называются...**
 - 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
 - 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
 - 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
 - 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
- 3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**
 - 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
 - 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
 - 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
 - 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- 4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**
 - 1) гибкость;
 - 2) ловкость;
 - 3) быстрота;
 - 4) реакция.
- 5. Под физическим развитием понимается...**
 - 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
 - 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
 - 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
 - 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- 6. Что относится к средствам физического воспитания?**
 - 1) Физические упражнения;
 - 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
 - 3) Гигиенические факторы;
 - 4) Все перечисленные факторы.
- 7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**
 - 1) Быстрота > сила > выносливость;
 - 2) Сила > быстрота > выносливость;
 - 3) Выносливость > быстрота > сила;
 - 4) Быстрота > выносливость > сила.
- 8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**
 - 1) Вводной;
 - 2) Подготовительной;
 - 3) Основной;
 - 4) Заключительной.
- 9. Правильное дыхание характеризуется...**
 - 1) более продолжительным выдохом;
 - 2) более продолжительным вдохом;

- 3) вдохом через нос выдохом ртом;
 - 4) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
- 10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...**
- 1) вращений и поворотов тела;
 - 2) прогибания туловища назад;
 - 3) возвращения в исходное положение после наклона;
 - 4) дыхание во время упражнений должно быть свободным;
- 11. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)**
- 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
 - 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
 - 3. Упражнения на выносливость;
 - 4. Упражнения на быстроту и гибкость;
 - 5. Упражнения на силу;
 - 6. Дыхательные упражнения;
- 1) 1,2,5,4,3,6
 - 2) 6,2,3,1,4,5
 - 3) 2,1,3,4,5,6
 - 4) 2,6,4,5,3,1
- 2. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна**
- 1. Выносливость;
 - 2. Гибкость;
 - 3. Быстрота;
 - 4. Сила;
- 1) 3,2,4,1
 - 2) 1,2,3,4
 - 3) 2,3,1,4
 - 4) 4,2,3,1

Раздел 2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

- 1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:**
- 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
 - 2) сердечно – дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
 - 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.
- 2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**
- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
 - 2) величиной их воздействия на организм;
 - 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
 - 4) напряжением определенных мышечных групп.
- 3. Основными источниками энергии для организма являются:**
- 1) белки и жиры;
 - 2) витамины и жиры;
 - 3) углеводы и витамины;
 - 4) белки и витамины.
- 4. Главной причиной нарушения осанки является...**
- 1) слабость мышц;
 - 2) привычка к определенным позам;
 - 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
 - 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.
- 5. Осанкой называется...**

- 1) силуэт человека;
 - 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
 - 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
 - 4) привычная поза человека в вертикальном положении;
- 6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...**
- 1) затылком, ягодицами, пятками;
 - 2) лопатками, ягодицами, пятками;
 - 3) затылком, спиной, пятками;
 - 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- 7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**
- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
 - 3) частотой сердечных сокращений
 - 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения;
- 8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**
- 1) мала и ее следует увеличить;
 - 2) переносится организмом относительно легко;
 - 3) достаточно большая, но её можно повторить;
 - 4) чрезмерная и её надо уменьшить;
- 9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**
- 1) Физического состояния;
 - 2) Пола;
 - 3) Выполняемой нагрузки;
 - 4) Всех перечисленных факторов.
- 10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**
- 1) Антропометрические
 - 2) Индексы;
 - 3) Корреляция; стандарты;
 - 4) Все вышеперечисленные
- 11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**
- 1) Функциональная подготовленность;
 - 2) Здоровья;
 - 3) Физическая подготовленность;
 - 4) Всех вышеперечисленных параметров.
- 12. Что является субъективным показателем самоконтроля?**
- 1) Самочувствие;
 - 2) Частота пульса;
 - 3) Спортивный результат;
 - 4) Вес тела.
- 13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**
- 1) Самочувствие;
 - 2) Потоотделение;
 - 3) Частота пульса;
 - 4) Желание тренироваться.
- 14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**
- 1) Предварительный;
 - 2) Текущий;
 - 3) Итоговый;
 - 4) Все вышеперечисленные.
- 15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**
- 1) Мужчины;
 - 2) Женщины;
 - 3) Одинаково;
- 16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- 1) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- 2) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- 3) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- 4) $150 + \text{возраст}$ (в годах);

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры (настольный теннис).

1. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

2. Из перечисленного – спортивное достижение в спортивных играх, выраженное победой над соперником, оценивается в:

- 1) точности поражения цели
- 2) баллах;
- 3) голах;
- 4) очках.

3. Сколько времени дается на выполнение подачи:

- 1) 3 секунды
- 2) 5 секунд
- 3) 8 секунд
- 4) Без ограничения времени

4. В каких случаях игрок может использовать перерыв в игре:

- 1) По желанию
- 2) После окончания партии
- 3) После окончания 5 партии
- 4) Все перечисленные

5. Первоначальное название игры

- 1) Быстрый мяч
- 2) Удар в цель
- 3) Пинг-понг
- 4) Лаун -теннис

Раздел 4. Силовая подготовка:

1. Что означает слово "атлетика" в переводе с греческого:

- 1) Борьба
- 2) Бег
- 3) Метание
- 4) Прыжки

2. Вид спорта, известный как пауэрлифтинг, это:

- 1) Легкая атлетика
- 2) Стрельба из лука
- 3) Художественная гимнастика
- 4) Силовое троеборье

- 3. Какие упражнения входят в программу пауэрлифтинга :**
- 1) Приседание со штангой
 - 2) Жим лежа
 - 3) Становая тяга
 - 4) Толчок штанги
- 4. Какова должна быть обувь спортсмена:**
- 1) кеды
 - 2) тапки
 - 3) кроссовки
 - 4) штангетки
- 5. Сколько времени дается спортсмену на подготовку к выполнению упражнений:**
- 1) 1 минута
 - 2) 2 минуты
 - 3) 3 минуты
 - 4) 5 минут
- 6. Что из перечисленного включено в программу Паралимпийских игр для инвалидов-слепых:**
- 1) легкая атлетика;
 - 2) плавание;
 - 3) борьба;
 - 4) горные лыжи.
- 7. Двигательная активность – это:**
- 1) ежедневная система физической тренировки организма;
 - 2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат
 - 3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.
- 8. Что применяют спортсмены для улучшения «хвата» со штангой:**
- 1) клей;
 - 2) мел;
 - 3) магнезия;
 - 4) талька.
- 9. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**
- 1) подводящих упражнений;
 - 2) основы техники;
 - 3) исходное положение;
 - 4) ведущего звена техники;
- 10. Техника физических упражнений принято называть...**
- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
 - 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
 - 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - 4) рациональную организацию двигательных действий;
- 11. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?**
- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
 - 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
 - 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
 - 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

ОС № 4: Зачет

Вопросы к зачету

по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективный модуль)»

1. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
4. Физические качества и методики их развития.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.
7. Спорт. Классификация видов спорта.
8. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
10. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
12. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
13. Лечебная физическая культура при заболеваниях.
14. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов
15. Правила игры в настольный теннис.
16. Организация соревнований по настольному теннису.
17. Круговая тренировка с использованием тренажеров.
18. Пауэрлифтинг и проведение соревнований.
19. Правила закаливания организма.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивая знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

2. ДЛЯ УСТНОГО ИЛИ ПИСЬМЕННОГО ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ

1. Полнота и правильность ответа
2. Степень осознанности и понимания изученного материала
3. Языковое оформление ответа

Шкала оценивания	Показатели
«зачтено»	Ответ соответствует показателям и критериям оценивания экзамена по шкале «удовлетворительно» и выше
«не зачтено»	Ответ соответствует показателям и критериям оценивания экзамена по шкале «неудовлетворительно»

Порядок проведения экзаменов и зачетов

1. Число экзаменов и зачетов, выносимых на каждую сессию, определяется учебным планом.
2. Экзамены и зачеты принимаются преподавателями, которым разрешено в соответствии с действующими положениями чтение лекций.
3. Зачеты и экзамены принимаются преподавателями, проводившими практические (семинарские, лабораторные) занятия в данной группе или читающими лекции по данному курсу.
4. Зачеты по практическим и лабораторным работам принимаются по мере их выполнения. По отдельным дисциплинам зачеты могут проводиться в виде контрольных работ на практических занятиях.
5. При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе студенческий билет и зачетную книжку, которые они предъявляют экзаменатору в начале экзамена.
6. Форма проведения экзамена (устно, письменно, тестирование и т.п.) и порядок его организации (программа экзамена, экзаменационные вопросы и билеты и т.п.) устанавливается соответствующей кафедрой по предложению экзаменатора.
7. Экзаменатор имеет право задавать студентам дополнительные вопросы, а также давать задачи и примеры в пределах учебной программы данной дисциплины.
8. Во время экзамена студенты могут с разрешения экзаменатора пользоваться наглядными пособиями и справочной литературой, а также учебными программами.
9. Успеваемость студентов определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Положительные оценки заносятся в экзаменационную ведомость и зачетную книжку, неудовлетворительные оценки проставляются только в экзаменационной ведомости. В зачетной книжке также указывается трудоемкость сдаваемой дисциплины.
10. Неявка на экзамен отмечается в экзаменационной ведомости словами «не явился» и заверяется подписью экзаменатора. Неявка на экзамен без уважительной причины засчитывается студенту как неудовлетворительная оценка.
11. Результаты сдачи зачетов оцениваются отметкой «зачтено», «не зачтено»

3. ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

Порядок проведения тестирования

Тест – это простейшая форма письменного контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин.

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы.

Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся. Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузовского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Текущее и оперативное тестирование может проводиться преподавателем при аудиторной и внеаудиторной работе, в том числе на семинарах, практических занятиях/ лабораторных практикумах для выявления уровня освоения учебного материала обучающимся и его готовности к дальнейшему обучению, проверки качества освоения знаний, умений по определенным темам, модулям, разделам дисциплины и выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Рубежное тестирование проводится по модулю дисциплины (контрольной точке), циклом дисциплин, в соответствии с листом контрольных мероприятий. Целью рубежного тестирования является определение степени освоения обучающимися области знаний и умений (уровня компетентности) в соответствии с программой дисциплины. Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине. Рубежное тестирование может проводиться при аудиторной и внеаудиторной работе. Тестирование может проводиться в письменной и (или) компьютерной формах.

Учебное издание

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт (элективный модуль)»
по направлению подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Квалификация (степень)
«Бакалавр»
(очная и заочная формы обучения)

Составители –
Белоусова Любовь Афанасьевна
Самодов Сергей Александрович