

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И.о декана д.э.н., профессор

Кусакина Ольга Николаевна

«24» мая 2022г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.62 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Шифр и наименование дисциплины по учебному плану

38.03.04 – Государственное и муниципальное управление

Код и наименование направления подготовки/специальности

Муниципальное управление

Наименование профиля подготовки/специализации/магистерской программы

Бакалавр

Квалификация выпускника

Очная, очно-заочная.

Форма обучения

2022

год набора на ОП

Ставрополь, 2022

1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются формирование общего образования личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизическое здоровье.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции*	Код(ы) и наименование (-ия) индикатора(ов) достижения компетенций**	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7.1 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знания: Научно-теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности
		Умения: на творческом уровне использовать и применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		Навыки: навыками по составлению комплекса гимнастических упражнений общей и профессиональной направленности

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.62 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной обязательной части программы бакалавриата.

Изучение дисциплины осуществляется:

- для студентов очной формы обучения - в 1,2,4 семестре;
- для студентов очно-заочной формы обучения - в 1,2,3 семестре;

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» школьного курса обучения.

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в соответствии с рабочим учебным планом и ее распределение по видам работ представлены ниже.

Очная форма обучения

Семестр	Трудоемкость час/з.е	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоятельная работа, час	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации (форма контроля)
		лекции	практические занятия	лабораторные занятия			
1	108	-	54	-	54	-	Зачет
2	110	-	54	-	56	-	Зачет
3	54	-	26	-	28	-	Зачет
4	56		28		28		
в т.ч. часов в интерактивной форме		-	-	-	-	-	-
практической подготовки (при наличии)		-	-	-	-	-	-
Всего	328/1	-	162	-	166	-	Зачет

Семестр	Трудоемкость час/з.е.	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая работа	Курсовой проект	Зачет	Дифференцированный зачет	Консультации перед экзаменом	Экзамен
1	108	-	-	0,12	-	-	-
2	54	-	-	0,12	-	-	-
4	56	-	-	0,12	-	-	-

Очно-заочная форма обучения

Семестр	Трудоемкость час/з.е.	Контактная работа с преподавателем, час			Самостоятельная работа, час	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации (форма контроля)
		лекции	практические занятия	лабораторные занятия			
1	110	-	10	-	100	-	Зачет
2	110	-	10		100		Зачет
3	108		10		98		Зачет
в т.ч. часов в интерактивной форме		-	-	-	-	-	-
практической подготовки (при наличии)		-	-	-	-	-	-
Всего	328/1	-	30	-	298	-	Зачет

Семестр	Трудоемкость	Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел					
		Курсовая	Курсовой	Зачет	Диффе-	Консульт-	Экзамен

	час/з.е.	работа	проект		ренциро- ванный зачет	тации пе- ред экза- меном	
1	110/1	-	-	0,12	-	-	-
2	110/1	-	-	0,12	-	-	-
3	108/1	-	-	0,12	-	-	-

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Очная форма обучения

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов					Формы текущего кон- троля успеваемости и промежуточной аттеста- ции	Оценочное средство проверки результатов достижения индикато- ров компетенций**	Код индикаторов достиже- ния компетенций
		Всего	Лекции	Семи- нарские занятия		Самостоятельная работа			
				Практические	Лабораторные				
1	ОФП. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	64		30		34	Собесе- дование, функцио- нальная проба, кон- трольные нормати- вы		УК-7.1
2	Лёгкая атлетика	46		24		20	Собесе- дование, функцио- нальная проба, кон- трольные нормати- вы		УК-7.1
	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация						Зачет		УК-7.1
	Итого	108		54		54			УК-7.1

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего кон- троля успеваемости и промежуточной аттеста- ции	Оценочное средство проверки результатов достижения индикато- ров компетенций**	Код индикаторов достиже- ния компетенций
		Всего	Лекции	Семи- нарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
3	Баскетбол	62		30		32	Собесе- дование, функцио- нальная проба, кон- трольные нормати- вы		УК-7.1
4	Волейбол	48		24		24	Собесе- дование, функцио- нальная проба, кон- трольные нормати- вы		УК-7.1
	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация						Зачет		УК-7.1
	Итого	110		54		56			УК-7 УК-7.1
5	Настольный теннис	24		12		12	Собесе- дование, функцио- нальная проба, кон- трольные нормати- вы		УК-7.1

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов					Формы текущего кон- троля успеваемости и промежуточной аттеста- ции	Оценочное средство проверки результатов достижения индикато- ров компетенций**	Код индикаторов достиже- ния компетенций
		Всего	Лекции	Семи- нарские занятия		Самостоятельная работа			
				Практические	Лабораторные				
6	Футбол	30		14		16	Собесе- дование, функцио- нальная проба, кон- трольные нормати- вы		УК-7.1
	Итого	54		26		28			УК-7.1
7	Гимнастика	32		16		16	Собесе- дование, функцио- нальная проба, кон- трольные нормати- вы		УК-7.1
8	Атлетическая гимнастика	24		12		12	Собесе- дование, функцио- нальная проба, кон- трольные нормати- вы		УК-7.1
	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация						Зачет		УК-7.1
	Итого	56		28		28			УК-7.1
	Всего	328		162		166			УК-7.1

Очно-заочная форма

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего кон- троля успеваемости и промежуточной аттеста- ции	Оценочное средство проверки результатов достижения индикато- ров компетенций**	Код индикаторов достиже- ния компетенций
		Всего	Лекции	Семи- нарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
1	ОФП. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	60		6		54	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.1
2	Лёгкая атлетика	50		4		46	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.1
	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация						Зачет		УК-7.1
	Итого	110		10		100			УК-7 УК-7.1
4	Волейбол	76		8		68	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.1
5	Настольный теннис	34		2		32	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.1
	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация						Зачет		УК-7.1
	Итого	110		10		100			УК-7 УК-7.1
6	Футбол	62		6		56	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.1

№ пп	Темы (и/или разделы) дисциплины	Количество часов				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций**	Код индикаторов достижения компетенций
		Всего	Лекции	Семинарские занятия					
				Практические	Лабораторные				
7	Гимнастика	46		4		42	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.1
	Практическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация						Зачет		УК-7.1
	Итого	108		10		98			УК-7 УК-7.1
	Итого	328		30		298	Устный опрос, реферат, доклад		УК-7.1

5.1. Лекционный курс с указанием видов интерактивной формы проведения занятий*-учебным планом не предусмотрен

5.2. . Практические (семинарские) занятия с указанием видов проведения занятий

Наименование раздела дисциплины	Формы проведения и темы занятий (вид интерактивной формы проведения занятий*)	Всего, часов / часов интерактивных занятий	Всего, часов / часов интерактивных занятий
		очная форма	Очно-заочная форма
ОФП. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<u>Практическое занятие.</u> Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств: скоростно-силовой, игровой и легкоатлетической направленности. Специальные, профессионально-прикладные физические упражнения, оздоровительно-спортивные мероприятия.	30/-	6/-
Легкая атлетика	<u>Практическое занятие.</u> Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до	24/-	

	100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра		4/-
Баскетбол	<u>Практическое занятие.</u> Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техникотактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.	30/-	
Волейбол	Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра.	24/-	8/-
Настольный теннис	Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Виды подачи. Тактика игры - одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости.	12/-	2/-
Футбол	Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.	14/-	6/-
Гимнастика.	Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата	16/-	4/-
Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями, резиновыми амортизато-	12/-	

	рами. Упражнения со штангой, гири, гантелями.		
	Контрольная работа (аудиторная)	2	
Итого		162/-	30/-

5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом предусмотрен - не предусмотрен.

5.4. Самостоятельная работа обучающегося

Виды самостоятельной работы	Очная форма, часов		Заочная форма, часов		Очно-заочная форма, часов	
	к текущему контролю	к промежуточной аттестации	к текущему контролю	к промежуточной аттестации	к текущему контролю	к промежуточной аттестации
Изучение учебной литературы, ответы на вопросы	94	26			154	56
Подготовка реферата, презентации к докладу, выполнение дневника самоконтроля, статьи и т.п.	46	-			88	-
ИТОГО	140	26			242	56

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Самостоятельная работа обучающихся должна строиться в соответствии со следующими документами:

1. Учебно-методические пособия по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» [доп.лит.3,4,6,7,8,9,10,11, 12];

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

№ п/п	Темы для самостоятельного изучения	Рекомендуемые источники информации (№ источника)		
		основная (из п.8 РПД)	дополнительная (из п.8 РПД)	интернет-ресурсы (из п.9 РПД)
1	ОФП. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1,2,3,7	1,2,11	1,4
2	Легкая атлетика	1,3,7	2,14	1,4
3	Баскетбол	1,3,7	2	6
4	Волейбол	1,3,7	1,8,5	2,6.
5	Настольный теннис	1,3,7	5, 4, 7,8,11, 13	2,3,5,6.
6	Футбол	1,3,7	2,8,13,14	3,5,6
7	Гимнастика.	1,3,4,7	5,6,7	3,5
8	Атлетическая гимнастика	1,3,7	5,6,7	2,3,5,6.

Индикатор компетенции (код и содержание)	Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции	Семестры											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	A		
рового образа жизни	работы												

7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в виде зачета.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО». (или «ОТЛИЧНО», «ХОРОШО», «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО», «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» для дифференцированного зачета/экзамена)

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы. Оценка проводится при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучающихся. Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине.

Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очной формы обучения

Для студентов **очной формы обучения** знания по осваиваемым компетенциям формируются на практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

№ Промежуточной аттестации	Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций***	Максимальное количество баллов
Семестр 1		
1.	Промежуточная аттестация	60
Сумма баллов по итогам текущего контроля		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олим-		15

№ Промежу- точной атте- стации	Оценочное средство результатов индикаторов достиже- ния компетенций***	Макси- мальное количество баллов
Семестр 1		
олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		
Итого		100
Семестр 2		
1.	Промежуточная аттестация	60
<i>Сумма баллов по итогам текущего контроля</i>		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олим- пиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100
Семестр 4		
1.	Промежуточная аттестация	60
<i>Сумма баллов по итогам текущего контроля</i>		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олим- пиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100

Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций

Умения по осваиваемым компетенциям формируются на практических занятиях при условии активного участия обучающегося в выполнении поставленных заданий.

Критерии оценки

10 баллов – студент посетил все практические занятия, активно работал на них в полном соответствии с требованиями преподавателя.

-1 балл – за каждый пропуск занятия или замечание преподавателя по поводу отсутствия активного участия обучающегося в практической деятельности.

Знания, умения, навыки по компетенциям оцениваются в результате текущего контроля, а именно: демонстрация техники и методики выполнения комплекса контрольных нормативов, применение функциональных проб, позволяющих оценить функциональное состояние организма, выполнение норм контрольных упражнений, позволяющих оценить уровень развития физических качеств.

Баллы, полученные за каждую форму контроля, включаются в контрольную точку. Максимально за контрольные точки студент может набрать – 60 баллов. В контрольную точку входят результаты собеседования – 20 бала, функциональная проба – 20 бала, выполнение нормативов – 20 баллов.

Собеседование

Критерии оценки

10 балла выставляется, когда студентом дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине;

5 балла выставляется, когда студентом в основном раскрыт обсуждаемый вопрос; в ответе прослеживается логическая последовательность, но могут быть допущены недочеты в определении понятий.

3 балла выставляется, когда студентом дан не полный ответ на поставленный вопрос, слабо раскрыты основные положения вопросов, студентом допускаются недочеты, которые не исправляются самостоятельно в процессе ответа.

2 балл дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях.

0 баллов - при полном отсутствии ответа, имеющего отношение к вопросу.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Критерии оценки

12 балла выставляется, когда студент демонстрирует умения правильно использовать функциональные пробы, при выполнении нет ошибок, сформированы правильные выводы.

5 балла выставляется, когда студент демонстрирует умения правильно использовать функциональные пробы, но допущены незначительные ошибки, не искажающие выводы.

3 балл выставляется, когда студент демонстрирует умения использовать функциональные пробы, но при выполнении допущены ошибки.

Контрольные нормативы – контрольные упражнения на развитие физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость).

Критерии оценки

Юноши

Вид теста	Оценка в баллах				
	8	5	4	3	1
Бег 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000м. (сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
Поднимание и опускание туловища, из положения Лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	10	8	6	4
Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)	16	11	8	4	1

Девушки

Вид теста	Оценка в баллах				
	8	5	4	3	1
Бег 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000м. (сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
Поднимание и опускание туловища, из положения, лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	15	10	8	6	4
Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)	16	11	8	4	1

Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очно-заочной формы обучения

Для студентов очно-заочной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на **практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.**

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

№ Промежу- точной атте- стации	Оценочное средство результатов индикаторов достиже- ния компетенций***	Макси- мальное количество баллов
Семестр 1		
1.	Промежуточная аттестация	60
<i>Сумма баллов по итогам текущего контроля</i>		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100
Семестр 2		
1.	Промежуточная аттестация	60
<i>Сумма баллов по итогам текущего контроля</i>		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100
№ контроль- ной точки	Оценочное средство результатов индикаторов достиже- ния компетенций***	Макси- мальное количество баллов
Семестр 3		
1.	Промежуточная аттестация	60
<i>Сумма баллов по итогам текущего контроля</i>		60
Активность на лекционных занятиях		10
Результативность работы на практических занятиях		15
Поощрительные баллы (написание статей, участие в конкурсах, победы на олимпиадах, выступления на конференциях и т.д.)		15
Итого		100

*** Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций – совпадает с теми, что даны в п. 5.1.

Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций

Знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных занятиях при условии активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Критерии оценки

10 баллов – студент посетил все лекции, активно работал на них в полном соответствии с требованиями преподавателя

-1 балл – за каждый пропуск лекций или замечание преподавателя по поводу отсутствия активного участия обучающегося в восприятии и обсуждении рассматриваемых вопросов.

Знания, умения, навыки по компетенциям оцениваются в результате текущего контроля, а именно: реферат, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса физических упражнений (общей и профессиональной направленности).

Результаты освоения дисциплины проверяют контрольными точками, в которые входят: реферат, выполнение дневника самоконтроля, составление комплекса физических упражнений.

Критерии оценки контрольной работы (60 баллов)

Реферат – самостоятельное научное исследование по направлению, специальности (специализации), выполняемое студентом по заданию преподавателя кафедры и служащее углубленному познанию избранной темы.

Критерии оценки

30 баллов. Реферат объемом не менее 20 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы.

20 баллов Реферат объемом не менее 15 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

10 балла Реферат объемом не менее 12 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлен, содержит оригинальный анализ проблемы

Выполнение дневника самоконтроля

Критерии оценки

30 баллов – **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, проводит анализ результатов..

20 балла **дневник** составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, правильно фиксирует показатели физического и функционального состояния организма, но обучающийся не всегда правильно проводит анализ результатов,

10 балла составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом показателей, студент правильно использует терминологию, но допущены ошибки в подборе функциональных проб, позволяющих оценить работоспособность и состояния организма.

Составление комплекса физических упражнений (общей и профессиональной направленности)

Критерии оценки

30 баллов – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, студент правильно использует терминологию, правильно подобран объем и интенсивность нагрузки.

20 баллов – комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, правильно подобран объем, и интенсивность нагрузки, но обучающийся не всегда правильно использует специальные термины в подборе упражнений,

10 балла комплекс составлен методически грамотно, с достаточным арсеналом упражнений, но допущены ошибки в подборе объема и интенсивность нагрузки.

Студент может получить дополнительно 15 поощрительных баллов, если выполнит статью.

Статья – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить ее анализ с использованием знаний, умений и навыков, приобретаемых в рамках изучения предыдущих и данной дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Критерии оценки

15 баллов. Статья объемом не менее 4 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит оригинальный анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными, графиче-

ским материалом. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения, отражающие авторскую точку зрения.

10 баллов. Статья объемом не менее 3 страниц демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит типовой анализ проблемы, подтвержденный статистическими и/или отчетными данными. В ней рассмотрены возможные пути решения проблемы, сформулировать правильные выводы и предложения.

5 балл. Статья объемом не менее 2 страниц представлена в виде тезисов, демонстрирует умение проведения самостоятельного актуального научно-практического исследования, правильно оформлена, содержит анализ проблемы, подтвержденный отдельными статистическими и/или отчетными данными. В ней сформулированы правильные выводы и предложения.

Критерии и шкалы оценивания ответа на зачете

По дисциплине «Физическая культура и спорт» к зачету допускаются студенты, выполнившие и сдавшие практические работы по дисциплине, имеющие ежемесячную аттестацию и наличие по текущей успеваемости более 45 баллов. Студентам, набравшим более 55 баллов, зачет выставляется по результатам текущей успеваемости, студенты, набравшие от 45 до 54 баллов, сдают зачет по вопросам, предусмотренным РПД.

Сдача зачете может добавить к балльно-рейтинговой оценке студентов не более 10 баллов. Итоговая успеваемость на зачете не может оцениваться ниже суммы баллов, которую студент набрал по итогам текущей и промежуточной успеваемости.

Вопрос билета	Количество баллов
Вопрос 1	5
Вопрос 2	5

Теоретический вопрос

5 баллов выставляется студенту, полностью освоившему материал дисциплины или курса в соответствии с учебной программой, включая вопросы рассматриваемые в рекомендованной программой дополнительной справочно-нормативной и научно-технической литературы, свободно владеющему основными понятиями дисциплины. Требуется полное понимание и четкость изложения ответов по заданию (билету) и дополнительным вопросам, заданных экзаменатором. Дополнительные вопросы, как правило, должны относиться к материалу дисциплины или курса, не отраженному в основном задании (билете) и выявляют полноту знаний студента по дисциплине.

4 балла заслуживает студент, ответивший полностью и без ошибок на вопросы задания и показавший знания основных понятий дисциплины в соответствии с обязательной программой курса и рекомендованной основной литературой.

3 балла дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 балла дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1 балл дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 баллов - при полном отсутствии ответа, имеющего отношение к вопросу.

7.3. Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Вопросы к собеседованию

1. Охарактеризуйте методику бега на 100 метров.
2. Охарактеризуйте методику выполнения низкого старта.
3. Охарактеризуйте методику бега на 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки).
4. Охарактеризуйте методику выполнения прыжка в длину с места (см.)
5. Охарактеризуйте методику выполнения норматива «Подтягивание на перекладине» (юноши).
6. Охарактеризуйте методику выполнения норматива «Поднимание и опускание туловища, из положения, лежа руки за головой»
7. Охарактеризуйте методику выполнения норматива «Сгибание и разгибание рук в упоре» (девушки).
8. Охарактеризуйте методику выполнения норматива на гибкость «Наклон из положения, стоя на скамейке»
9. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
10. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
11. Какие существуют виды диагностики?
12. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
13. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
14. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
15. Охарактеризуйте методику определения артериального давления.
16. Охарактеризуйте методику выполнения функциональной пробы «20 приседаниями за 30 секунд».
17. Охарактеризуйте методику выполнения функциональной пробы «Индекс Рюфье».

Задание к выполнению функциональной пробы

1. Выполнить оценку состояния сердечнососудистой системы (проба с 20 приседаниями за 30 сек.).
2. Выполнить оценку состояния сердечнососудистой системы (Индекс Рюфье)
3. Выполнить оценку системы дыхания (Проба Штанге).
4. Выполнить оценку системы дыхания (Проба Генчи).
5. Выполнить оценку степени нарушения регуляции аппарата кровообращения (Ортостатическая проба).

Контрольная точка № 1

- Собеседование;
- Функциональная проба;
- Бег 100 метров (юноши/девушки);
- бег 3000 метров – юноши, бег 2000 метров – девушки

Контрольная точка № 2

- Собеседование;
- Функциональная проба;
- Прыжок в длину с места (см.);
- Поднимание и опускание туловища, из положения, лежа (кол-во раз)

Контрольная точка № 3

- Собеседование;
- Функциональная проба;
- Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши, сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во)

раз) – девушки;

– Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

основная

1. Собынин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

2. ЭБС «Лань»: Казантинова, Г.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрущенко. — Электрон. дан. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/100838>. — Загл. с экрана.

3. ЭБС «Znanium»: Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2018. - 431 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>

дополнительная

1. ЭБС «Znanium»: Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

2. ЭБС «Znanium»: Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2017. - 687 с. - ISBN 978-5-238-02540-7. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028690>

3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

4. ЭБС «Znanium»: Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

6. ЭБС «Znanium»: Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

7. ЭБС «Znanium»: Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учеб. пособие / И.Ф. Калинина. - Москва : Научный консультант. - 2020. — 88 с. - ISBN 978-5-9908932-2-1. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1023643>

8. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов / Б. Р. Голощапов. - 9-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов по направлению "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2019. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

12. ЭБС «Лань»: Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — Москва : , 2019. — 432 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104018>. — Загл. с экрана.

13. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

14. Теория и практика физической культуры (периодическое издание).

б) Методические материалы, разработанные преподавателями кафедры по дисциплине, в соответствии с профилем ОП.

1. Мини-футбол для студентов вуза: учебно-методическое пособие / Ставропольский гос. аграрный ун-т. – Ставрополь, 2018. – 24 с.

2. Методические основы адаптивной физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие / П.В. Тарасов, Т.Е. Труфанова, Д.Ю. Мирошник и др. – Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного университета, 2022.-60с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Наименование: Учебник для вузов: Валеология: основы здорового образа жизни. <http://fictionbook.ru/author/veduardnaumovichvaviner/valeologiyachebник diva vuzov/read online.html?page=2>.

2. <http://www.bestreferat.ru/referat-164446.html/>

3. Наименование: Учебное пособие: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=49903&p_page=2.

4. Наименование: учебно-методический комплекс: Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. <http://kurs.ido.tpu.ru/courses/valeologia/temal.htm>.

5. Наименование: учебно-методическое пособие: Валеология. <http://gzvon.pvramid.volia.ua/biblioteka/kafedrafilosofii/libv/edument/valeology/02/t 1 .html>.

6. Наименование: учебно-методическое пособие: курс лекций по валеологии. <http://library.tuit.uz/lectures/fizichvospitanie/vaeologival 2.htm>.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Для студентов всех учебных отделений основным критерием положительной оценки при получении оценки по рейтингу должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка определяется как средне-арифметическая положительных оценок по показателям:

1. Методические знания;
 2. Выполнение оценки функционального состояния организма (функциональной пробы)
 2. Выполнение контрольных нормативов, характеризующих развитие физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость);
 3. Посещаемость практических занятий;
 4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, участие в судействе соревнований
- Методические знания оцениваются в результате собеседования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Оценка состояния сердечнососудистой системы.

Проба с 20 приседаниями за 30 сек. После приседаний в течение 3-х минут сидя подсчитывается пульс 10 секундными интервалами. У тренированных людей учащение пульса может возрастать с 8-10 уд/мин. (в покое) до 13-15 уд/мин. После работы восстановление, как правило, наступает к концу 1-ой минуты. Или в начале 2-ой. Если пульс возвращается к норме к концу 1-ой минуты это отлично, если 2-ой – хорошо, если 3-ей – удовлетворительно. Если восстановление не произошло в течение 3-х минут это указывает на снижение функционального состояния сердечнососудистой системы. Если после продолжительного периода занятий физическими упражнениями (5-6 месяцев) время восстановления пульса после физических нагрузок сократится, это является одним из показателей улучшения приспособляемости к ним организма.

Кроме того существует масса всевозможных проб для определения тренированности сердца. Они отличаются величиной нагрузки, ее длительностью, поэтому трудно сравнимы. В практике врачебного контроля часто используются индекс Рюффье, проба PWC по и Гарвардский степ-тест.

Индекс Рюффье – это проба в которой мужчины выполняют 30 приседаний, а женщины 24 за 30 сек. Индекс рассчитывается по формуле $(P_1 + P_2 + P_3 - 200) / 10$ (пульс подсчитывается за 30 секунд), где P_1 – частота сердечных сокращений в покое; P_2 – сразу после нагрузки; P_3 – через минуту после нагрузки. Оценка меньше 0 говорит об отличном функционировании аппарата кровообращения; от 0 до 5 – хорошо; от 6-10 – удовлетворительно; 11-15 – слабо; более 15 – неудовлетворительно.

Оценка системы дыхания

Проба с задержкой дыхания. Функциональное состояние органов дыхания и сердечнососудистой системы можно определить также с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи). Методика их проведения следующая:

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55 секунд, для тренированных – на 60-90 сек и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд.

Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30 сек., для тренированных на 40-60 сек. и более.

Ортостатическая проба. Для выявления степени нарушения регуляции аппарата кровообращения (утомление, перетренировка, перенапряжение) применяется ортостатическая проба. С этой целью утром, не вставая с постели, нужно подсчитать ЧСС за одну минуту. Затем спокойно встать, выждать минуту и опять сосчитать пульс. Учащение пульса на 6-12 ударов говорит о хорошей реакции сердца на нагрузку. Учащение пульса на 13-18 ударов – удовлетворительной, а свыше 20 ударов – неблагоприятной реакции.

Ортостатическую пробу рекомендуется также проводить до и после занятий физическими упражнениями. Если показатели пробы на следующий день после занятий приходят к исходным величинам, значит нагрузка была допустимой и работоспособность организма восстанавливается. Если же в течение 2-3 дней пульс по сравнению с первой ортостатической пробой не приходит к норме, следует обратиться к врачу.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре, являются: отдельные дисциплины

легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из вися поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лёжа

на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается

отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)

Принять исходное положение упора. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Контрольный тест для определения подвижности (гибкости) позвоночного столба (см)

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, получают оценку методическому разделу программы.

Для студентов всех учебных отделений основным критерием положительной оценки при получении оценки по рейтингу должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Посещаемость занятий

Студент, пропустивший более четырех занятий без уважительной причины, отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

Методика ликвидации задолжности пропущенных занятий

Студент ликвидирует задолжность по пропущенным занятиям согласно расписанию дополнительных занятий преподавателей. Дополнительное занятие в основной группе проводится как обычное учебно-тренировочное занятие. В один день можно ликвидировать только одну учебную пару.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Четкая организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий; дисциплина занимающихся; адекватное дозирование нагрузок; соблюдение продолжительности занятий.
2. Качественный спортивный инвентарь; качественно закрепленные снаряды и приспособления.
3. Благоприятные метеорологические условия, соответствие формы одежды погодным условиям.
4. Соблюдение инструкций по технике безопасности; своевременный инструктаж занимающихся.
5. Самоконтроль занимающихся на занятиях, своевременное сообщение преподавателю о болезненных состояниях..

Последовательность всех контрольных мероприятий изложена в календарном плане, который доводится до сведения каждого студента в начале семестра, в учебно-методической карте, а также размещен на сайте кафедры.

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

В каждом разделе рабочей программы дисциплины представлены темы для самостоятельного изучения. Для изучения вопросов следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса.

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).

11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения – не предусмотрено

11.2 Перечень свободно распространяемого программного обеспечения – не предусмотрено

11.3 Перечень программного обеспечения отечественного производства – не предусмотрено

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (ауд. № 160, площадь – 202,7 м ²).	Специализированная мебель на 180 посадочных мест, персональный компьютер – 1 шт., проектор Panasonic EX620 X6A – 1 шт., интерактивная доска SMART Board 690 – 1 шт., трибуна для лектора – 1 шт., микрофон – 1 шт., мониторы - 3 шт., плазменная панель - 1 шт., учебно-наглядные пособия в виде презентаций, информационные плакаты, подключение к сети «Интернет», выход в корпоративную сеть университета.
2	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа 1. Игровой зал, площадь – 650 м ²	Оснащение игрового зала для игры в баскетбол : специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., кольца баскетбольные-2шт., щиты баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные-2шт., мячи баскетбольные – 20 шт., скакалка – 10 шт., набивные мячи – 5 шт., корзина для мячей – 2 шт. Оснащение игрового зала для игры в волейбол : специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт., антенны -1 шт., судейская вышка -1 шт., настольное табло – 1шт., волейбольный мяч – 20 шт., корзина для мячей – 1 шт., сумка для мячей – 1 шт., насос-манометр – 1шт. Оснащение игрового зала для игры в мини-футбол : ворота мини-футбольные -2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч футзальный - 10шт., манишки – 20 шт., фишки для разметки поля – 50шт., сумка-баул для мячей – 1шт., тактическая доска – 1 шт.
	2. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт. Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.

	3. Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м ²	Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.- 16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт.,50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт.,1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.
	4. Зал аэробики, площадь 85 м ²	Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.
	5. Зал борьбы, площадь 205 м ²	Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником-4.шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса -1шт., штанга – 1 шт.
	6. Воркаут площадка, площадь 193, 4 м ²	Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.
	7. Плоскостные спортивные площадки	Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м ² Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт. Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт., Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.
3	Учебные аудитории для самостоятельной работы студентов: 1. Зал фитнеса, площадь 230 м ²	Оснащение зала фитнеса: жим вверх – 1 шт., баттерфляй – 1 шт., жим горизонтальный – 1шт., жим под углом вверх – 1шт., разведение ног -1 шт., сведение ног – 1шт., сгибатель бедра(сидя)-1 шт., разгибатель бедра (сидя) – 1 шт., голень машина – 1шт., жим ногами -1 шт., рычажная тяга -1шт., нижняя тяга – 1 шт., верхняя тяга – 1шт., станок регулируемый, от 0 до 45°(пресс, спина), трицепс машина – 1шт., бицепс машина – 1шт., скамейка скотта – 1 шт.,

	<p>скамейка для скручиваний – 1 шт., пресс машина -1шт., скамейка регулируемая 0-80° - 1 шт., скамейка для жима горизонтальная – 1шт., скамейка горизонтальная – 1шт., стойка для гантелей (для набора из 10 пар)-1 шт., стойка под хромированные гантели – 1 шт., кроссовер – 1 шт., эллиптический тренажер – 3шт., беговая дорожка – 6 шт., велотренажёр – 3 шт., гантели -30 шт., грифы - 7, степпер тренажер – 1 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) - 1 шт. блины</p>
2. Зал бокса, площадь 160 м ²	<p>Оснащение зала бокса: боксёрский ринг -1шт., боксёрская груша – 6 шт., гребной тренажёр – 1 шт., гантели - 20 шт., стойка под штанги- 1 шт., штанга – 3 шт., боксёрские перчатки -10 пар, шлем-8шт., мяч набивной – 8 шт., блины – 6 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) - 2.шт.</p>
3. Тренажёрный зал, площадь 50 м ²	<p>Оснащение тренажёрного зала: беговая дорожка -2 шт., эллипсоидный тренажёр – 3 шт., стол для армспорта – 1 шт., козёл-1 шт., многофункциональный силовой тренажёр – 1 шт.</p>
4. Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м ²	<p>Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.- 16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт.,50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт.,1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.</p>
5. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p> <p>Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.</p>

6. Зал аэробики, площадь 85 м ²	Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.
7. Зал спортивных танцев, площадь 50 м ²	Оснащение зала спортивных танцев: скамья – 9 шт.
8. Зал борьбы, площадь 205 м ²	Оснащение зала борьбы: борцовский ковёр – 1 шт., штанга -1 шт., блины – 8 шт., шведская лестница оснащённая турником- 4.шт., шведская лестница оснащённая брусьями – 2 шт., козёл – 1шт., наклонная скамья для пресса - 1шт., штанга – 1 шт.
9. Плоскостные спортивные площадки	<p>3.1 Воркаут площадка, площадь 193, 4 м². Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.</p> <p>3.2 Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м². Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт. Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт., Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.</p> <p>3.3 Универсальная площадка для волейбола, стритбола и бандбинтона 237,9 м² Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка – 1 шт. Оснащение универсальной площадки для игры в стритбол: кольца баскетбольные – 1 шт., стойки баскетбольные – 1 шт., сетки баскетбольные- 1 шт. Оснащение универсальной площадки для игры в бадминтон: сетка бадминтонная – 1 шт., ракетка – 6 шт.</p> <p>Площадки для мини-футбола, площадь 160 м². Оснащение поля для мини-футбола: ворота мини-футбольные – 4 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 4 шт., мяч - 6 шт.</p> <p>Футбольное поле площадь 2400 м². Оснащение футбольного поля: ворота футбольные – 2 шт., сетка для футбольных ворот –2 шт., мяч - 6 шт.</p> <p>Площадка для бадбинтона, площадь 90 м²</p>

		Оснащение поля для бадминтона: сетка бадминтонная – 2 шт., ракетка – 6 шт., стойки бадминтонные – 4 шт. Спортивная площадка полоса препятствий, площадь 120 м ² Оснащение: Шведские лестницы – 8шт., брусья – 2 шт., турник- 2 шт., лабиринт – 1 шт., рукоход – 1шт., бревно -1 шт.
4	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт
5	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 1. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м ²	Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.
	2. Воркаут площадка, площадь 193, 4 м ² .	Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.

13. Особенности реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачете/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на зачете / экзамене зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента зачет/экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента зачет/экзамен проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» и учебного плана по профилю подготовки «Муниципальное управление»

Авторы: Ст.преподаватель Мирошник Д.Ю.

Рецензенты:

канд.пед.наук., доцент Тарасов П.В.

Ст.преподаватель Новиков В.Д.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта протокол № 12 от «13» мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» профилю подготовки «Муниципальное управление»

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

кан.пед.наук, доцент
П.В.Тарасов

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии экономического факультета протокол № 9 от «19» мая 2022 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» профилю подготовки «Муниципальное управление»

Руководитель ОП

Шевченко Е.А.

Аннотация рабочей программы дисциплины
« Элективные дисциплины по физической культуре и спорту »
 по подготовке обучающегося по программе бакалавриата
 по направлению подготовки

38.03.04	«Государственное и муниципальное управление»
код	Наименование направления подготовки/специальности
	«Муниципальное управление»
	Профиль/магистерская программа/специализация
Форма обучения – очная, очно-заочная	
Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет <u>1</u> ЗЕТ, <u>328</u> час.	
Программой дисциплины предусмотрены следующие виды занятий	<p>Очная форма обучения: практические (лабораторные) занятия – <u>162</u> ч., самостоятельная работа – <u>166</u> ч.</p> <p>Очно-заочная форма обучения: практические (лабораторные) занятия – <u>30</u> ч., самостоятельная работа – <u>298</u> ч.</p>
Цель изучения дисциплины	Цель - формирование в структуре общего профессионального образования физической культуры личности студента, характеризующейся определенным уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей, приобретенных в результате воспитания, образования и воплощенных посредством компетенций (знаний, умений, навыков) в различные виды физкультурно-спортивной деятельности, культуру здорового образа жизни, физическое самосовершенствование, духовность и психофизической здоровье.
Место дисциплины в структуре ОП ВО	Учебная дисциплина Б1.О.62 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной обязательной части программы.
Компетенции и индикатор (ы) достижения компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины	<p>Универсальные компетенции (УК-7.1). Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>
Знания, умения и навыки, получаемые в процессе изучения дисциплины	<p>Знания: Научно-теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности; средства физической культуры в регулировании работоспособности (УК-7.1) (УК – 7.2).</p> <p>Умения: на творческом уровне использовать и применять методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7.1) (УК – 7.2).</p> <p>Навыки Навыками по составлению комплекса гимнастических упражнений общей и профессиональной направленности (УК-7.1) (УК – 7.2).</p>

Краткая характеристика учебной дисциплины (основные разделы и темы)	ОФП, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, гимнастика, атлетическая гимнастика, вольная борьба, фитнес-аэробика, туризм.
Форма контроля	Очная форма обучения: семестр <u>1,2,4</u> – <u>зачет</u> Очно-заочная форма обучения: <u>1,2,3 – зачет</u>
Автор(ы):	Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Мирошник Д.Ю.