

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»

"УТВЕРЖДАЮ"
Проректор по учебной работе
Доцент И.Н. Гужин

(И.О. Фамилия)

_____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 38.03.02 Менеджмент

Профиль: Логистика

Название кафедры: Государственное и муниципальное управление

Квалификация: бакалавр

Формы обучения: заочная

Самара 2019

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся системы компетенций для потребности и способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели при освоении дисциплины решаются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- овладение научно-биологическими, психолого-педагогическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- обеспечение физической и психофизиологической готовности обучающихся к срочной службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка обучающихся к работе в качестве общественных тренеров, судей;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- воспитание у обучающихся убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока дисциплин Б1.Б.13, предусмотренных учебным планом.

Дисциплина изучается во 4 семестре на 2 курсе в заочной форме обучения.

3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (в соответствии с ФГОС ВО и требованиями к результатам освоения ОПОП):

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-7	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: основные средства и методы физического воспитания</p> <p>Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств</p> <p>Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 часа.

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость дисциплины		Семестры (кол-во недель в семестре)
		Всего часов	Объем контактн ой работы	4 (19)
Аудиторная контактная работа (всего)		10	-	10
в том числе:	Лекции	10	-	10
	Практические занятия	-	-	-
Самостоятельная работа студента (всего), в том числе:		62		62
СРС в семестре :	Самостоятельное изучение разделов, чтение учебников, дополнительной литературы, работа со справочниками, ознакомление с нормативными и методическими документами. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности.	58	-	58
	- подготовка к зачету	4	-	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	-	зачет
Общая трудоемкость, час.		72	-	72
Общая трудоемкость, зачетные единицы		2	-	2

4.2 Тематический план лекционных занятий

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4.3 Тематический план практических занятий

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4.4 Тематический план лабораторных работ

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

4.5 Самостоятельная работа

Обучение по очной форме не предусмотрено

для заочной формы обучения

Номер раздела (темы)	Вид самостоятельной работы	Название (содержание работы)	Объем, акад. часы
1-4	Самостоятельное изучение теоретического материала	Самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, поиск и сбор информации по дисциплине в периодических печатных и интернет-изданиях, на официальных сайтах. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с целью подготовки к сдаче тестов по физической подготовленности.	68
1-4	Подготовка к сдаче зачета	Повторение и закрепление изученного материала	4
	ИТОГО		72

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Рекомендации по использованию материалов рабочей программы

Основной целью изучения дисциплины является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Дисциплина включает самостоятельные занятия, позволяющие освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми

требованиями к выбранной специальности. Работу с настоящей рабочей программой следует начать с изучением ее содержания и особое внимание следует обратить на вопросы, вынесенные для самостоятельного изучения. Обучающиеся должны иметь представление о физической культуре как части общечеловеческой культуры и ее роли в развитии человека и подготовке специалиста, об анатомо-морфологических особенностях и основных физиологических функциях организма человека, общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся должны знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, а также морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков. Обучающиеся должны уметь подбирать средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, применять данные самоконтроля для оценки состояния здоровья и физической подготовленности. Обучающиеся должны владеть навыками проведения гигиенической зарядки и производственной гимнастики, техникой основных видов передвижения (ходьба, бег, преодоление препятствий), навыками и приемами игры в одном или нескольких видах спортивных игр, методами физического воспитания и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5.2 Пожелания к изучению отдельных тем курса

Обратить внимание на раздел общефизическая подготовка (ОФП). Необходимо знать оценочные показатели тестирования по общей физической подготовленности и нормы ВФСК ГТО. Планировать самостоятельную работу по дисциплине для подготовки к сдаче нормативов по общей физической подготовке. Необходимо изучить методические указания по выполнению физических упражнений. Следует знать целесообразность использования тех или иных физических упражнений для развития отдельных мышечных групп и совершенствования физических качеств.

5.3 Рекомендации по работе с литературой

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем дисциплины. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены). Для большего представления о дисциплине возможно ознакомление с периодическими изданиями последних лет, Интернет-источниками.

Особое внимание следует обратить на понятийный аппарат курса. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты.

5.4 Советы по подготовке к зачету

При подготовке к зачету, рекомендуется заблаговременно изучить и законспектировать вопросы, вынесенные на самостоятельную подготовку.

Для того чтобы избежать трудностей при ответах на вопросы рекомендуется при подготовке к зачету более внимательно изучить разделы с использованием основной и дополнительной литературы, конспектов практических работ, ресурсов сети Интернет.

При подготовке к сдаче контрольных нормативов, рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно.

6 ОСНОВНАЯ, ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»:

6.1. Основная литература:

6.1. 1 Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] / И.М. Очиров .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2018 .— 76 с. — ISBN 978-5-9793-1225-5 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/672486>

6.2 Дополнительная литература:

6.2.1 Павлова, С. В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» [Электронный ресурс] / С.В. Павлова. – 2013. – 89 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/242629>

6.2.2. Мезенцева, В.А. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] : методические указания для практических занятий / В.А. Мезенцева .— Самара : РИЦ СГСХА, 2015 .— 49 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/332450>

6.2.3. Блинков С.Н.. Общая физическая подготовка : методические указания [Электронный ресурс] / Мезенцева В.А., Ишкина О.А., Блинков С.Н. – Кинель : РИО СГСХА, 2019. – 39 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/681704>

6.2.4. Бочкарева, О.П. Общеразвивающие упражнения для студентов основной медицинской группы [Электронный ресурс] / В.А. Мезенцева, А.Н. Бочкарев, О.П. Бочкарева .— Самара : РИЦ СГСХА, 2016 .— 28 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/365441>

6.2.5. Самоконтроль обучающихся на занятиях физической культурой и спортом: рабочая тетрадь для практических занятий [Электронный ресурс] / Блинков С.Н. — Самара : РИЦ СГСХА, 2018 .— 47 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/653327>

6.3 Программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 7 Профессиональная 6.1.7601 Service Pack 1;
2. Microsoft Windows SL 8.1 RU AE OLP NL;
3. Microsoft Office Standard 2010;
4. Microsoft Office стандартный 2013;
5. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - стандартный Russian Edition;
6. WinRAR:3.x: Standard License – educational –EXT;

7. 7 zip (свободный доступ).

6.4 Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. <http://www.consultant.ru> - справочная правовая система «Консультант Плюс»;
2. <http://www.garant.ru> - справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации;
3. <https://rucont.ru> - Национальный цифровой ресурс «Руконт».

7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п./п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации, ауд. 3235 <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	Учебная аудитория на 150 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (экран, проектор, ноутбук).
2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации, ауд. 3245 <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	Учебная аудитория на 150 посадочных мест, укомплектована специализированной мебелью (столы, лавки, учебная доска) и техническими средствами обучения (экран, переносной проектор, переносной ноутбук).
3	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спорткомплекс <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	Игровой зал оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем Тренажерный зал оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами. Зал шейпинга и дартса оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами. Зал настольного тенниса и шахмат оборудованный специализированной мебелью, спортивным инвентарем и наглядными материалами Стадион оборудованный специализированной мебелью и спортивным инвентарем
4	Помещение для самостоятельной работы студентов, ауд. 3310а (читальный зал) <i>Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 8А.</i>	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

8 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1 Виды и формы контроля по дисциплине

Контроль уровня усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных навыков (владений) осуществляется в рамках текущего и промежуточного контроля в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении теоретического материала, выполнении заданий на практических занятиях, выполнении индивидуального задания (написание реферата, составление комплекса физических упражнений). Текущему контролю подлежит посещаемость обучающимися аудиторных занятий и работа на занятиях.

Итоговой оценкой освоения дисциплинарных компетенций (результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимого с учетом результатов текущего контроля.

8.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения образовательной программы в рамках учебной дисциплины

Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Тесты для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделения.

Женщины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000 м (мин, сек)	10.15	10.50	1.15	11.50	12.15
Бег 3000 м (мин, сек)	16.15	17.10	18.00	19.30	20.30
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину «согнув ноги» (см)	365	350	325	300	280
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (количество раз)	60	50	40	30	20
Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см, кол. раз)	20	16	10	8	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Мужчины

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000 м (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину "согнув ноги" (см)	480	460	435	410	390
Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз).	15	12	9	7	5
Силовой переворот в упор на перекладине (кол. раз).	8	5	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол. раз)	10	7	5	3	2

Тесты для оценки физической подготовленности обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Женщины

Двигательные тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Ходьба 2000 м (мин, с)	16.30	17.30	18.40	20.00	20.30
Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	140	130
Поднимание туловища, руки за головой, кол-во раз	30	25	20	15	10
Прыжки со скакалкой за 30 с, кол-во раз	65	60	55	50	45
Наклон вперед из положения сидя на полу, см	16	11	8	5	1

Мужчины

Двигательные тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Ходьба 2000 м (мин, с)	14.0	14.30	15.30	16.00	16.30
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	9	7	5	3	1
Прыжки в длину с места, см	210	200	190	180	170
Прыжки со скакалкой за 30 с, кол-во раз	60	55	50	45	40
Наклон вперед из положения сидя на полу, см	13	7	6	3	0

Методика выполнения практических задач

Контрольное тестирование по программе учебного многоборья проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности обучающихся, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов выпускаемых высшей школой. Учебное многоборье направлено на развитие у обучающихся моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к труду, формирование физической культуры личности обучающегося.

Обязательные тесты проводятся в конце освоения дисциплины в форме контроля. Результаты тестирования характеризуют уровень физической подготовленности, как результат физической активности обучающихся после прохождения курса дисциплины. В конце курса контрольное тестирование проводится с целью определения прироста в уровне физической подготовленности за весь период обучения.

Перечень требований и тестов по каждому разделу охватывают их общую физическую, спортивно-техническую, профессионально-прикладную физическую подготовленность.

Бег на 100 м. Дистанция для бега размещается на стадионе. Бег выполняется из положения низкого старта.

Бег на длинные дистанции. Бег проводится на беговых дорожках с любым покрытием.

Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание осуществляется до перехода подбородка перекладины. По очередному счету выполняющий норматив обучающийся опускается в исходное положение и снова повторяет упражнение.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий тест обучающийся становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Выполняющий норматив резко взмахивает, одновременно отталкиваясь ногами. Замер результата производится по пяткам сдающего. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены. Это упражнение относится – так же к разряду силовых нормативов, а отличие от бега этот норматив для женщин имеет определенную продолжительность (2 мин) зачетных упражнений. В этом положении сдающий норматив сгибает ноги, руки за голову. Начинается зачетный цикл: поднимание туловища в положении сидя (ноги согнуты) таким образом, чтобы локти касались коленей возвращение в исходное положение. Выполняется одна попытка в течение двух минут.

Подтягивание ног до касания перекладины. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху. Туловище расслаблено. Производится поднятие прямых ног вверх до касания перекладины. Руки прямые. Упражнение выполняется под счет. Не допускается использование поддерживающих приспособлений.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Упражнение выполняется на брусьях параллельных из положения упор на кистях, руки прямые. Производится опускание туловища вниз за счет полного сгибания рук в локтевых суставах. Упражнение выполняется под счет.

Силовой переворот в упор на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху. Туловище расслаблено. Производится подтягивание с последующим поднятием ног выше перекладины и подъемом переворотом в упор. Упражнение выполняется под счет.

Прыжки в длину с разбега. Упражнение выполняется в секторе для прыжков в длину, включающий в себя дорожку для разбега, брусок для отталкивания и прыжковую яму, наполненную песком. Сдающий становится лицом к прыжковой яме на расстоянии, позволяющем набрать максимальную скорость. По команде преподавателя обучающийся разбегается и прыгает, оттолкнувшись от бруска. Замер результата производится по ближней точке приземления от бруска для отталкивания. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см). Испытуемый берется за перекладину хватом сверху, принимает положение вис лежа. По коман-

де подтягивается до перекладины, туловище и ноги должны быть прямые, затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется под счет.

Приседание на одной ноге, опора о стену. Испытуемый обучающийся встает боком к стене и опирается о нее ближней рукой. По команде преподавателя начинает приседание на одноименной ноге, свободная нога параллельна полу. Приседание должно быть полным. Упражнение выполняется под счет.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Суммарная оценка выполнения тестов

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

Критерии и шкала оценки групповых и индивидуальных практических задач:

- **оценка «зачтено»** выставляется обучающимся, если исходный показатель выполнения обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, не ниже «удовлетворительно» (2 балла).

- **оценка «не зачтено»**, является не выполнение обязательных тестов и нерегулярное посещение занятий.

Примечание: обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Для получения зачета по физической подготовленности обучающемуся СМГ необходимо набрать шесть очков за три норматива. Ходьба на 2 км является обязательным нормативом, а остальные два норматива по выбору.

В конце каждого семестра обучающиеся специального медицинского отделения выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по физической подготовке, с учетом противопоказаний (прыжок в длину с места, бег на 1000 м и др.), фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля».

По окончании учебного года анализируют динамику своего морфофункционального развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Обучающиеся, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса, написанию реферата или научной статьи.

Тестирование

Примерные задания тестов

Тесты по контролю освоения компетенции ОК-7:

- 1. Что из перечисленного не является физическим качеством?**
 - а) быстрота.
 - б) выносливость.
 - в) резкость.

- 2. Под техникой физического упражнения понимается ...**
 - а) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
 - б) эстетичное выполнение двигательного действия.
 - в) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.

- 3. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног**
 - а) прыжки, приседания
 - б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
 - в) подтягивание в висе

- 4. Отметить основные цели и задачи физической культуры:**
 - а) повышение уровня индивидуального мастерства в избранном виде спорта;
 - б) сохранение и укрепление здоровья
 - в) воспитание физической культуры личности

- 5. Основными средствами физического воспитания являются:**
 - а) игровые виды спорта
 - б) подвижные игры и эстафеты
 - в) физические упражнения

- 6. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда ?**
 - а) средством развития физических качеств
 - б) средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 - в) средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

- 7. В чем проявляется утомление?**
 - а) ощущается прилив сил
 - б) улучшается память
 - в) уменьшается сила и выносливость мышц

- 8. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?**
 - а) кувырок
 - б) ходьба на лыжах
 - в) езда на велосипеде

- 9. В каких клетках крови находится гемоглобин ?**
 - а) лейкоциты
 - б) тромбоциты

в) эритроциты

10. Что такое здоровье ?

- а) состояние физического, духовного, социального благополучия и отсутствие болезней
- б) хорошее самочувствие
- в) комфортное состояние

Реферат

Примерный перечень вопросов для подготовки рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся.

Критерии и шкала оценки рефератов:

-оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся: подготовил по теме краткий конспект по заданной теме, отражающий основные положения рассматриваемого вопроса;

-оценка «не зачтено» выставляется: если не подготовлен краткий конспект или в нем не раскрыто основное содержание материала по заданной теме.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Зачет по дисциплине проводится по вопросам в виде собеседования.

Перечень вопросов к зачету

1. Основные понятия физической культуры и спорта
2. Физическая культура обучающихся
3. Ценности физической культуры и спорта
4. Понятие «здоровье».
5. Здоровый образ жизни обучающегося.
6. Влияние окружающей среды на здоровье.
7. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

8. Режим труда и отдыха.
 9. Организация сна.
 10. Организация режима питания.
 11. Организация двигательной активности.
 12. Личная гигиена и закаливание.
 13. Основные понятия: организм, гомеостаз, адаптация, гиподинамия, гипокинезия, двигательные умения и навыки.
 14. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
 15. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, спорт высших достижений.
 16. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление
 17. Биологические ритмы и работоспособность
 18. Гипокинезия и гиподинамия
 19. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности
 20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в экзаменационный период
 21. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся
 22. Методические принципы физического воспитания
 23. Средства и методы физического воспитания
 24. Средства и методы развития физических качеств (Перечислить)
 25. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
- Определение
26. Формы занятий физическими упражнениями
 27. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
 28. Формы и содержание самостоятельных занятий
 29. Особенности самостоятельных занятий для женщин
 30. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности
 31. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
 32. Гигиена самостоятельных занятий
 33. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
 34. Дневник самоконтроля.
 35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
 36. Определение понятия ППФП, задачи.
 37. Средств ППФП обучающихся.
 38. Формы ППФП в вузе.
 39. Производственная физическая культура, задачи.
 40. Производственная физическая культура в рабочее время.
 41. Дайте характеристику вредного влияния наркотиков на организм
 42. Влияния курения на организм

43. Какова роль белков в организме. Какие продукты являются их поставщиком.

44. Какова роль жиров в организме и их пищевые источники.

45. Какова роль углеводов в организме и их пищевые источники.

46. Роль воды в организме.

Пример эталонного ответа на вопросы

1. Здоровый образ жизни обучающегося.

Можно выделить три группы ценности здоровья: а) биологический (изначальное здоровье, саморегуляция, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация; б) социальный – как мера социальной активности, деятельное отношение к миру; в) личностный (психологический) – как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены.

Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни:

- а) режим труда и отдыха;
- б) организация сна;
- в) режим питания;
- г) организация двигательной активности;
- д) выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания;
- е) профилактика вредных привычек;
- ж) культура межличностного общения;
- з) психофизическая регуляция организма;
- и) культура сексуального общения.

Эффективность здорового образа жизни проявляется в жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности, ощущение своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настроении, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности.

2. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Целью ОФП является повышение функциональных возможностей организма. ОФП является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные качества;
- увеличить подвижность основных суставов, эластичности мышц;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

С ОФП связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития физических качеств, соответствующих требованиям человеческой

деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Следует помнить, что даже достаточно высокая ОФП зачастую не может обеспечить успеха в конкретной спортивной дисциплине или в различных видах профессионального труда. А это значит, что в одних случаях требуется повышенное развитие выносливости, в других – силы и т.д., т.е. необходима специальная подготовка.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

3.1 И.п. – основная стойка (о.с.). Ходьба на месте – 30 с.; бег на месте – 30 с.

3.2 И.п. – о.с., руки к плечам. 1-4 – вращение в плечевых суставах вперед; 5-8 – то-же назад. Повторить 5 раз.

3.3 И.п. – о.с., руки вверх. 1-4 – вращение правой рукой вперед, левой назад; 5-8 – вращение левой рукой вперед, правой назад. Повторить 4 раза.

3.4 И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вправо, 3-4 – наклон влево. Повторить 6-8 раз.

3.5 И.п. – о.с., руки на пояс. 1-приседание на двух ногах, руки вперед, 2- вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

3.6 И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-3 - три наклона вперед, коснуться ладонями пола, 4-вернуться в исходное положение.

3.7 И.п. – упор лежа на полу. Отжимания от пола – 50 % от максимума.

3.8 И.п. – о.с., руки на пояс. 1-4 – прыжки на правой ноге, 5-8 – то-же – на левой ноге. 9-12 – прыжки на двух ногах. Повторить 5-6 раз.

3.9 И.п. – основная стойка. Ходьба на месте – 30 с.

3.10 И.п. – о.с. 1-2 – поднять руки вверх-вдох; 3-4 опустить руки-выдох.

8.3. Критерии оценивания уровня сформированности компетенций

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов знать, уметь, владеть заявленных дисциплинарных компетенций проводится по 2-х балльной шкале оценивания путем выборочного контроля во время зачета.

Шкала оценивания зачета

Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Ответ обучающегося на вопрос должен быть полным и развернутым, ни в коем случае не зачитываться дословно, содержать четкие формулировки всех определений, касающихся указанного вопроса, подтверждаться фактическими примерами. Такой ответ должен продемонстрировать знание обучающимся материала лекций, базового учебника и дополнительной литературы.
«не зачтено»	Ответ обучающегося на вопрос содержит неправильные формулировки основных определений, прямо относящихся к вопросу, или обучающийся вообще не может их дать, как и подтвердить свой ответ фактическими примерами. Такой ответ демонстрирует незнание материала дисциплины.

8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе сессии с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, решение задач, творческие задания, сдача контрольных тестов по физической подготовленности);
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС по направлению подготовки в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма проведения зачета определяется кафедрой (устный – по билетам, рефераты и тестирование физической подготовленности.). Оценка по результатам зачета – «зачтено» и «не зачтено».

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях, во время выполнения индивидуальных заданий.

Каждая форма контроля по дисциплине включает в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций, обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице:

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Устный опрос	Устный опрос по контрольным вопросам и терминам может проводиться в начале/конце практического занятия, либо в течение всего практического занятия по заранее выданной тематике. Выбранный преподавателем обучающийся может отвечать с места либо у доски.	Комплект вопросов к зачету
3	Зачет	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – оценивается, когда суммарная оценка выполнения тестов общефизической, спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовленности по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов не ниже, чем на одно очко.	Тесты для оценки физической подготовленности

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Рабочую программу разработал:

Доцент кафедры «Государственное и муниципальное управление»,

Буланкина Е.В.

Е.В.

подпись

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Государственное и муниципальное управление» «_15_» _мая_ 2019 г., протокол №_6_.

Заведующий кафедрой
К.и.н., доцент Е.В. Лебедева

Е.В. Лебедева

подпись

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии ИУТАР
К.и.н., доцент Е.В. Буланкина

Е.В. Буланкина

подпись

Руководитель ОПОП ВО
К.и.н., доцент Е.В. Буланкина

Е.В. Буланкина

подпись

Начальник УМУ
К.т.н., доцент С.В. Краснов

С.В. Краснов

подпись