

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

---

Факультет Высшая школа финансов и менеджмента

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры

Протокол №6 от «07» сентября 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.20 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

по направлению подготовки  
**38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**  
направленность (профиль)  
**«Финансовый менеджмент»**

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очно-заочная**

Год набора 2018

Москва, 2017 г.

**Автор-составитель:**

\_\_\_\_\_ А.Е.Данюшевский

Заведующий кафедрой финансового менеджмента, управленческого учета и международных стандартов финансовой деятельности

д.э.н., профессор \_\_\_\_\_ Е.Н.Лобанова

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4	
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО		4
3. Содержание и структура дисциплины		5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	9	
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	25	
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины		27
7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины		28

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

Дисциплина Б1.Б.19 Физическая культура и спорт обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа :

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС -7.1	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии
	УК ОС – 8.1	Самостоятельно проводит оценку безопасности. Определяет факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Разделяет их на значимые и малозначимые, расставляет приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины 2 зачетные единицы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной

форме обучения – 72/54 часа: 36/27 часов практических занятий и 36/27 часов самостоятельной работы.

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается по очной форме обучения на 1 курсе в 1,2 семестре.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний и практических умений, полученных в средней школе.

Форма промежуточной аттестации: зачет

### 3. Содержание и структура дисциплины Структура дисциплины (очная форма обучения)

п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), академический/астрономический						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				С Р	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
	Первый семестр							
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	4/3			2/1,5		2/1,5	
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	12/9			6/4,5		6/4,5	
	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10/7,5			6/4,5		4/3	
	Тема 4. Психобиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	10/7,5			4/3		6/4,5	
	Всего	18/13,5					18/13,5	
	Второй семестр							
	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в	8/6			4/3		4/3	

п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), академический/астрономический						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				С Р	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
	системе физического воспитания.							
	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6/4,5			4/3		2/1,5	
	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	6/4,5			2/1,5		4/3	
	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	8/6			4/3		4/3	
	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	8/6			4/3		4/3	
	Промежуточная аттестация	36/27			18/13,5		18/13,5	Зачет
	Всего	72/54	36/27				36/27	

### Содержание дисциплины

Таблица 2

Наименование тем	Количество часов
	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Общие понятия, цель, задачи и формы организации теории физической культуры. Общие понятия, цель, задачи и формы организации теории физической культуры.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической

	культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
<b>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Составляющие здорового образа жизни студента.
<b>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов
<b>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>	Методы физического воспитания и формы занятий. Двигательные умения и навыки и физические качества. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты
<b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями
<b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>	Планирование и организационные формы видов спорта, психологическая характеристика основных физических качеств. Международное спортивное движение. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Олимпийские игры современности.
<b>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</b>	Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
<b>Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	Диагностика и самодиагностика организма занятиях физическими упражнениями и спортом. Исследование и оценка физического развития.
Промежуточная аттестация	<b>ЗАЧЕТ</b>

#### **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

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

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется по средствам дачи контрольных и промежуточных тестов (нормативов), а также тестов спортивно-технического характера.

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется в устных ответах на вопросы.

Наименование этапа	Вид оценочного средства
Этап «текущей аттестации»	ежемесячные аттестационные критерии физической подготовленности по ОФП, и тестирование по отдельным видам спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, футбол, бадминтон, гимнастика), оценивается самостоятельная работа студентов.
Этап «промежуточной аттестации»	<b>Зачет.</b> <i>Основное и подготовительное отделение:</i> посещаемость за семестр и балльно-рейтинговая система успеваемости студентов за модуль элективные курсы по физической культуре; <i>Специальная медицинская группа (СМГ) и группа освобожденных, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья(ГО):</i> - аттестационные и контрольные физиологические тесты - заполнение дневника самоконтроля; - выполнение индивидуального комплекса физических упражнений, представление тематических рефератов по теме, связанных с их отклонениями в состоянии здоровья.

4.1.2. Зачет проводится в форме

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Тесты	оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
➤	Входной контроль									
Бег 100 м. (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000 м. (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	---	---	---	---	---
Бег 3000 м. (мин)	---	---	---	---	---	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Поднима- ние и опус- кание туло- вища из по- ложения лежа, ноги закреплены, руки за го- ловой (кол- во раз за минуту)	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
Подтягива- ние на пе- рекладине (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5



Тест на гибкость )стоя на гимнастической скамейке)(см)	18	15	12	10	8	---	---	---	---	---
<b>Аттестационные тесты Сентябрь</b>										
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
<b>Октябрь</b>										
Бег 1000 м. (мин)	---	---	---	---	---	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10
Бег 500 м. (мин)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	---	---	---	---	---
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	---	---	---	---	---	10	7	5	3	2
<b>Ноябрь</b>										
Приседание на 1-й ноге с опорой на стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4	---	---	---	---	---
Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз)	---	---	---	---	---	12	10	8	6	4
Отжимание от пола (кол-во раз)	---	---	---	---	---	50	40	30	25	20

Отжимание от скамейки (кол-во раз)	25	20	15	12	10	---	---	---	---	---
Декабрь										
Челночный бег 10х10 (сек)	---	---	---	---	---	25,5	26,0	26,5	27,0	28,0
Челночный бег 6х10 (сек)	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8	---	---	---	---	---
Тесты по специализации (волейбол, баскетбол)										
Упор присев – упор лежа (кол-во раз)	25	22	20	18	15	35	32	30	27	25
Теоритический зачет	Для первого курса									
	Февраль									
Прыжки на скакалке 1мин (кол-во раз)	130	120	110	105	100	130	120	110	105	100
Тест на гибкость (из 3-х минитестов)										
Силовое троеборье(20 приседаний +20 отжиманий +15 упор присев-лежа)(сек)	-	-	-	-	-	55	57	60	62	65
Силовое троеборье (15 приседаний +15 отжиманий+15 упор присев – лежа)(сек.)	45	50	55	60	65	---	---	---	---	---
Бег 500 м.(мин)	1,50	1,55	2,0	2,05	2,10	---	---	---	---	---

Бег 1000 м (мин.)	---	---	---	---	---	3,30	3,40	3,50	4,0	4,10
Тест Купера бег 12 мин.(м.)	>2,650	2,160	1,850	1,500	>1,500	>2,800	2,500	2,000	1600	<1,600
	Май									
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.)	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
<b>Комплекс ОРУ</b>	<b>Для 2-го курса</b>									
	<b>ВЫХОДНОЙ КОНТРОЛЬ</b>									
Бег 100 м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000м.(мин.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	---	---	---	---	---
Бег 3000м.(мин.)	---	---	---	---	---	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Подтягивание на перекладине (кол-во раз).	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз за минуту)	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
Тест на гибкость )стоя на гимнастической	18	15	12	10	8	---	---	---	---	---

ска- мейке) (см)										
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Тесты спортивно-технической подготовленности студентов по видам спорта основного и подготовительного отделения**

№	Тесты по волейболу	Кол-во передач (сек)		Оценка в очках
		Юноши	Девушки	
1	Передача мяча над собой на время	60	50	5
		50	45	4
		45	40	3
2	Передача мяча двумя руками сверху в парах на время	60	50	5
		50	45	4
		45	40	3

**Описание тестов:** 1. Проводится в кругу R-1 м. 50 см. Минимальное расстояние передачи мяча над собой для юношей 150 см, для девушек 1 м. Из круга не выходить. 2. Проводится в парах на точность. Расстояние 4 – 5 метров. По ср траектории в коридоре 2 м. Удержание мяча в течение указанного времени.

№	Тесты по баскетболу	Кол-во попаданий и передач		Оценка в очках
		Юноши	Девушки	
1	Штрафной бросок (5 бросков)	3	3	5
		2	2	4
		1	1	3
2	Передача мяча двумя руками в парах за 30"	50	45	5
		46	42	4
		40	38	3

**Описание тестов:** 1. Проводится с линии штрафного броска. Подряд 5 раз, за линию не заступать. 2. Проводится в парах. Расстояние между партнерами 3 м. 20 см. Считается общее количество передач. Одна нога в опоре.

**Примечание:**

1. Обязательные тесты проводятся в начале и конце учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года, как определяющие динамику развития за прошедший учебный период.
2. Тесты по видам спорта, ОФП и ПФП в течении учебного года.
3. На 3-4 курсах кроме количественных показателей учитывается техника выполнения нормативов.
4. Оценка по спортивно-техническим тестам начинается с трех очков, на вторых и последующих курсах требования к технике исполнения тестов увеличиваются.
5. Студенты подготовительной группы выполняют нормативы без учета времени.

На этапе «текущей аттестации» при проведении тестирования и защите теоретического (СМГ и ГО) и практического задания применяется балльная система оценивания обучающегося.

**Шкала оценки тестов по общей и спортивно-технической подготовленности при текущей аттестации**

<b>Оценка</b>	<b>Описание</b>
5	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом 3,5 и выше.
4	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 2,5 до 3,5.
3	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 1 до 2,5
2	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 0 до 1 .

**Оценка тестов по общей и спортивно-технической подготовленности при текущей аттестации.**

Средняя оценка теста (в баллах)	Удовлетворительно «3»	Хорошо «4»	Отлично «5»
Средняя оценка теста (в очках)	1	2,5	3,5

**Примечание:** Не аттестация проставляется студенту, не сдавшему контрольные нормативы и тесты (с правом пересдачи). Оценка определяется при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на одно очко.

**Примерная тематика реферативных работ.**

1. «Проблемы питания и здоровья»;
2. «Здоровье – основной фактор жизнедеятельности человека»;
3. «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях»;
4. «Физическая культура и здоровый образ жизни»;
5. «История зарождения физической культуры»;
6. «История Олимпийских игр».
7. «Комплекс утренней гигиенической гимнастики»;
8. «Основы здорового образа жизни студента»;
9. «Средства и методы физического воспитания»;
10. «Воспитание физических качеств человека»;
11. «Основные средства оздоровительной физической культуры».
12. «Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»;
13. «Формы и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями»;
14. «Биологические ритмы в режиме труда и отдыха»;
15. «Основные методы и средства закаливания»;
16. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».
17. «Индивидуальный выбор вида спорта и его связь с будущей профессией».
18. «Формы и содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями»;
19. «Биологические ритмы в режиме труда и отдыха»;
20. «Основные методы и средства закаливания»;
21. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

**Примерная тематика рефератов**  
**для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

Дата		Наименование тем рефератов
1 курс	2 семестр	1. Значение комплекса ОРУ и утренней гигиенической гимнастики; 2. Производственная гимнастика и ее значение; 3. Традиции семейного физического воспитания.

**Примечание:** Объем рефератов - 3-5 машинописных страниц.

Дневник самоконтроля выдается на первом курсе и заполняется в течении всего обучения дисциплины. В специальной медицинской группе в исключительных случаях, по представлению преподавателя СМГ и решением кафедры, студентам не выполнившим отдельные аттестационные требования, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только при условии регулярного посещения (до 90%) учебных занятий, ведении Дневника самоконтроля и защите реферативной работы по имеющемуся заболеванию.

**Темы рефератов для самостоятельной подготовки временно освобожденных (до 1 месяца) от практических занятий**

1. « Проблемы питания и здоровья»;
2. « Комплекс утренней гигиенической гимнастики»;
3. « Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»;
4. « Индивидуальный выбор вида спорта и его связь с будущей профессией»;
5. « Здоровый образ жизни и его этапы формирования».

**4.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся.**

**4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности,	УК ОС-8.1	Способность распознавать угрозы и

	в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций		опасности для жизнедеятельности
--	---	--	------------------------------------

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
УК ОС -7.1. Способность вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии
УК ОС -8.2. Способность выбирать оптимальный метод решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности на рабочем месте исходя из имеющихся реальных возможностей, включая методы оказания неотложной помощи	Выбирает оптимальные способы и методы защиты от вредных и опасных факторов бытовой и производственной (рабочей) среды. Правильно нормирует вредные производственные факторы. Адекватно выбирает и использует способы защиты от опасных и вредных факторов. Правильно выполняет технические расчеты по обеспечению безопасности.	Идентифицирует факторы бытовой и производственной среды. Соблюдает пожарную безопасность. Соблюдает основы электробезопасности. Реализует в своей деятельности принципы охраны труда. Определяет способы защиты от опасных и вредных факторов. Выполнены технические расчеты по обеспечению безопасности.

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания техники выполнения контрольного теста или норматива спортивно-технической подготовленности студента:**

Шкала оценивания по дисциплине

Баллы	Критерий оценки
85-100	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии.

	<p>Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии</p> <p>Идентифицирует факторы бытовой и производственной среды.</p> <p>Соблюдает пожарную безопасность.</p> <p>Соблюдает основы электробезопасности.</p> <p>Реализует в своей деятельности принципы охраны труда.</p> <p>Определяет способы защиты от опасных и вредных факторов.</p> <p>Выполнены технические расчеты по обеспечению безопасности</p>
65-85	<p>Нерегулярно посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки.</p> <p>Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.</p> <p>Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.</p> <p>Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии.</p> <p>Не выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии</p> <p>Идентифицирует факторы бытовой и производственной среды.</p> <p>Соблюдает пожарную безопасность.</p> <p>Соблюдает основы электробезопасности.</p> <p>Реализует в своей деятельности принципы охраны труда.</p> <p>Определяет способы защиты от опасных и вредных факторов.</p> <p>Выполнены технические расчеты по обеспечению безопасности с ошибками</p>
50-65	<p>Не достаточно вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.</p> <p>Не всегда участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.</p> <p>Не часто выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Не выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии</p> <p>Идентифицирует факторы бытовой и производственной среды.</p> <p>Соблюдает пожарную безопасность.</p> <p>Соблюдает основы электробезопасности.</p> <p>Реализует в своей деятельности принципы охраны труда.</p> <p>Определяет способы защиты от опасных и вредных факторов.</p> <p>Выполнены технические расчеты по обеспечению безопасности с грубыми ошибками</p>
Менее 50	<p>Не вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.</p> <p>Не участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.</p> <p>Не выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Не выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии</p> <p>Идентифицирует факторы бытовой и производственной среды.</p> <p>Соблюдает пожарную безопасность.</p> <p>Соблюдает основы электробезопасности.</p> <p>Не реализует в своей деятельности принципы охраны труда.</p> <p>Определяет способы защиты от опасных и вредных факторов.</p> <p>Выполнены технические расчеты по обеспечению безопасности с грубыми ошибками</p>

Шкала перевода из многобалльной системы в традиционную:



- обучающемуся выставляется оценка «не зачтено», если обучающийся набрал менее 50 баллов,
- оценка «зачтено» выставляется при условии, если обучающийся набрал от 50 до 100 баллов.

100 баллов выставляется при условии выполнения всех требований, а также при обязательном проявлении творческого отношения к предмету, умении находить оригинальные, не содержащиеся в учебниках ответы, умении работать с источниками, которые содержатся в дополнительной литературе к курсу, умении соединять знания, полученные в данном курсе со знаниями других дисциплин и сдает спортивные нормативы по видам занятий .

### Шкала оценивания реферативных работ

	Минимально-раскрытый ответ Не зачтено	Полный раскрытый ответ Зачтено
Раскрытие материала	Материал не раскрыт, теоретические сведения освещены формально. Комплекс ОРУ (для СМГ) составлен на низком методическом уровне. Без соблюдения требований к описанию упражнений.	В целом все разделы реферативной работы по теме раскрыты и соблюдены. Описание комплекса ОРУ (для СМГ) составлено на достаточно высоком уровне с привлечением дополнительных источников. Приведены примеры использования знаний модуля, учитывая направление специальности.
Оформление работы	Работа представлена с многочисленными недочетами в оформлении, ошибками в представляемой информации. Используются информационные технологии.	Работа оформлена согласно требованиям указаниям преподавателя. Широко использованы информационные технологии.
Ответы на вопросы	Нет ответов на простые, не сложные вопросы.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и или пояснений.

### Шкала оценивания текущей аттестации студентов специальной медицинской группы (СМГ).

#### 1 курс

Дата проведения		Аттестационные точки (требования для аттестации студента)
2 семестр	Февраль	1. Посещаемость. 2. Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Март	1. Посещаемость. 2. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Апрель	1. Посещаемость.

		2. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Май	<b>Зачет за курс</b> 1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля; 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

**Требования для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ГО).**

Освобождение обучающихся от практических занятий по физической культуре по заключению врача может быть временной мерой. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который преподносится в форме лекций, бесед преподавателя со студентами, а также самостоятельного изучения специальной литературы. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по теоретическому и методическому разделам программы, а также готовят реферат по своему заболеванию.

**На этапе «промежуточной (семестровой) аттестации» при проведении зачета применяется балльно-рейтинговая система успеваемости обучающихся**

Баллы	Описание
100 и более	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 5); посещаемость – без пропусков (0); принимается во внимание участие в соревнованиях; дополнительная спортивная деятельность.
60-100	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 4), посещаемость – до 6 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность; студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл – 3), посещаемость – до 10 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность.
60 и менее	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 2), посещаемость – до 16 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность; студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 1), посещаемость – до 22 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность.

**РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

Определение суммарного рейтинга за модуль «Элективные курсы по физической культуре»:

$RД = П + К + (Т (I \text{ курс}), О (II \text{ курс}), М (III-IV \text{ курс})) + С + Д$  - для всех курсов, где

- РД - рейтинг студента по дисциплине;
- П - посещаемость за семестр;
- К - сдача спортивных нормативов;
- Т - теоретический зачет (модуль «Физическая культура»);
- О - комплекс ОРУ и его проведение на группе (модуль «Физическая культура»);
- М - проведение методико-практического занятия (МПЗ) и сдача реферата (модуль «Физическая культура»);
- С - участие в соревнованиях;
- Д – дополнительная спортивная деятельность.

Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов, что соответствует оценке «удовлетворительно» и максимальное количество 100 баллов и более, что соответствует оценке «отлично».

*Начисление баллов по всем требованиям дисциплины за семестр:*

1. Посещаемость (П):

50 баллов - 0 пропусков;  
 40 баллов – 6 часов пропусков  
 30 баллов – 10 часов пропусков  
 20 баллов – 16 часов пропусков  
 10 баллов – 22 часа пропусков

Студенты, не посещающие занятия по физической культуре к сдаче практических контрольных нормативов, не допускаются без предварительной подготовки. Полученные баллы за посещаемость не исправляются.

2. Контрольные нормативы (К):

50 баллов - 5 обязательных тестов – средний балл - 5  
 40 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 4  
 30 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 3  
 20 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 2  
 10 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 1

Обязательные тесты входного и выходного контроля сдаются в начале учебного и в конце.

3. Участие в соревнованиях (С).

Оценивается в 10 баллах за участие в одном из видов спорта, соответственно в другом виде плюс еще 10 баллов и т.д. в течении семестра.

4. Дополнительная спортивная деятельность (Д).

Оценивается в 5 баллах и суммируется. Это судейство в соревнованиях, спортивная организация соревнований (спортактив, ведение сайта о спорте и др.), выполнение спортивных разрядов, участие и подготовка в спортивных праздниках и других мероприятиях, участие в НИРС.

В результате освоения дисциплин в каждом семестре студент может улучшить свои показатели рейтинга за счет сдачи ежемесячных аттестационных тестов, которые начисляются согласно результатам нормативов в балловой оценке и предлагаются в начале учебного года в виде таблиц.

Модульно-рейтинговая система подходит для оценки компетенций в силу того, что в баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и творческие их возможности: активность, умение организовать себя и группу для решения задач, неординарность решений и др.

Баллы, набранные учащимися в течение модуля, суммируются, и рассчитывается реальный рейтинговый балл студента.

Студенты, пропустившие учебные занятия к тестированию допускаются только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине до одного месяца студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов и обязаны выполнить реферативную работу по теме курса. В исключительных случаях по предоставлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения обучающимся учебных занятий и при существенных положительных сдвигах физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты специального медицинского отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Для зачета студенту СМГ необходимо:**

1. *Ведение дневника самоконтроля.* В течение четырех лет студенту специальной медицинской группы необходимо проводить систематические самостоятельные наблюдения за состоянием организма.
2. *Сдача аттестационных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: пробы Штанге и Генчи (произвольная остановка внешнего дыхания).
3. *Сдача контрольных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: проба Руфье-Диксона и проба Ромберга с открытыми и закрытыми глазами.
4. *Зачетное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений.* В конце каждого семестра. Индивидуальный комплекс физических упражнений составляется на занятиях в течение семестра с учетом данных диагностического анализа, отмечаются параметры нагрузки (интенсивность, объем, направленность) и выбор исходных положений для выполнения упражнений.

**Для зачета студентам, временно освобождённым от практических занятий, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья необходимо соблюдать обязательные критерии:**

1. Регулярность посещения учебных занятий.
2. Работа с дневником самоконтроля (подсчет ЧД, ЧСС, выполнение психофизиологического тестирования, измерение артериального давления, и т.п.).
3. Реферативная работа по своему заболеванию.
4. Помощь в организации и судействе соревнований, проводимых Спортивным клубом и спортом Западного филиала.

#### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Занятия **практического вида** являются аудиторными занятиями.

Для того, чтобы аудиторный материал занятия практического вида был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;

Для того, чтобы материал занятия **самостоятельного вида** был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно изучить теоретический материал по данной теме;
- выполнять все задания, предложенные преподавателем;
- внимательно следовать указаниям преподавателя и инструкциям, прилагаемым к заданиям;
- вопросы, вызывающие затруднения, неясности или сомнения, обсуждать с преподавателем;
- при работе в группах выполнять не только задания, порученные лично ему, но и вникать в задания, полученные другими членами группы, активно участвовать в групповом обсуждении.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям практического вида включает в себя:

- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям практического вида включает 2 этапа: 1) организационный; 2) закрепление и углубление практических знаний, навыков и умений.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- составление плана работы, в котором определяются основные этапы предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

Заканчивать подготовку следует составлением плана по изучаемой теме. Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

- 1 Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. М. Юрайт, 2017 <https://www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293>
- 2 Бурухин С.В. Методика обучения физической культуре. Учебное пособие. М. Юрайт, 2017 <https://www.biblio-online.ru/book/14196757-B335-4A89-A5EC-B4CE2CA97836>
- 3 Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2017 <https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A>

### **6.1 Дополнительная литература:**

1. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ А.Л. Димова, Р.В. Чернышева— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, Советский спорт, 2016.— 60 с.— [Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/9881.html](http://www.iprbookshop.ru/9881.html).— ЭБС «IPRbooks»
2. Костицина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Н.М. Костицина, О.Ю. Гаврикова— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.— 296 с.— [Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65001.html](http://www.iprbookshop.ru/65001.html).— ЭБС «IPRbooks»

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Занятия проводятся в спортивном зале.

Используется следующее программное обеспечение:

Microsoft Windows 10 LTSC 1607

Количество 2607

Правообладатель Microsoft Corporation

Дата покупки / продления 06.12.2016

Контракт 59/07-16/0373100037616000052-0008121-03

Продавец ООО «ЛАНИТ-Интеграция»

Покупатель РАНХиГС

Дата окончания 31.12.2017

Срок подписки 1 год / 3 года

Microsoft Office Professional 2016

Количество 2607

Правообладатель Microsoft Corporation

Дата покупки / продления 06.12.2016

Контракт 59/07-16/0373100037616000052-0008121-03

Продавец ООО «ЛАНИТ-Интеграция»

Покупатель РАНХиГС

Дата окончания 31.12.2017

Срок подписки 1 год / 3 года

Acrobat Professional AcademicEdition License Russian  
Multiple Platforms (Adobe, 65258631AE01A00)

Количество 50

Правообладатель Adobe

Дата покупки / продления 03.04.2017

Контракт #15/08-17

Продавец SoftLine

Покупатель РАНХиГС

Дата окончания 03.04.2018

А также свободно распространяемое программное обеспечение:

Far, Google Chrome, K-Lite, QuickTime 7