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

Институт общественных наук
(наименование института)
Кафедра гуманитарных дисциплин
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой гуманитарных дисциплин

Протокол от «29» августа 2016 г.

№ 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.4 «Физическая культура и спорт»
(индекс и наименование дисциплины)

46.03.01 История
(код, наименование направления подготовки)

«История государства и власти» (Liberal Arts)
(направленность(профиль)

бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора - 2017

Москва, 2016 г.

Автор–составитель:

доцент гафедры ФВиЗ РАНХиГС, к.псх.н, доцент Сайганова Е.Г.
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой ФВиЗ РАНХиГС, к.н. Самоуков А.Ф.
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой ФВиЗ РАНХиГС, к.н. Самоуков А.Ф.
(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание, должность) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой
гуманитарных дисциплин, к.соц.н., доцент Смолькин А.А.
(наименование кафедры) (ученое звание, ученая степень,*)* *(Ф.И.О.)*

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.4 «Физическая культура» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенций
УК ОС – 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС – 7.1	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК ОС – 7.2	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
		УК ОС – 7.3	Способен разработать программу физического саморазвития (элективные дисциплины (модули).

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

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС – 7.1	на уровне знаний: сформированы знания основ физической культуры и здорового образа жизни, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	на уровне умений: применять собственный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
	на уровне навыков: использование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).
УК ОС – 7.2	на уровне знаний: образа жизни, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	на уровне умений: применять собственный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных

	жизненных и профессиональных целей.
	на уровне навыков: использование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
УК ОС – 7.3	на уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	на уровне умений: творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
	на уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

В соответствии с учебным планом дисциплина Б1.Б.4 «Физическая культура» входит в состав дисциплин базовой части блока Б1 «Дисциплины (модули)» и реализуется 1 – 2 семестрах, 1 – 6 семестрах в рамках элективных дисциплин (модулей). Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 з.е.).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 28/21 часов, на самостоятельную работу обучающихся – 44/33 часа.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

Распределение учебных часов по разделам дисциплины

Разделы учебной программы	**Семестры**		**Всего часов**
	1	**2**	
Практический раздел	24/18	24/18	**48/36**
Теоретический раздел	В процессе занятий		
Самостоятельная работа студентов	12/9	12/9	24/18
Итого	36/27	36/27	**72/54**

Содержание дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
1.	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.
2.	Теоретический раздел	Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
3.	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения студентом практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.

Структура дисциплины

Таблица 3

№п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.	6	–	–	6	–	–	Тестирование

№п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
2.	БАСКЕТБОЛ 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. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.	6	–	–	6	–	–	Тестирование
3.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 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 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. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя	6	–	–	6	–	–	Тестирование
4.	ПЛАВАНИЕ Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение не умеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.	6	–	–	6	–	–	Тестирование
5.	ТЕННИС Стойки. Перемещения. Способы хватки ракетки. Подача: плоская, крученая, резаная. Удары с отскока на месте и в движении. Удары с лета: в средней, низкой и высокой точке. Смэш. Правила и судейство игры.	6	–	–	6	–	–	Тестирование

№п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
	Техника безопасности. Тренировка с элементами одиночной и парной игры. Выполнение общеразвивающих и специальных сложно-координационных упражнений с мячами и ракеткой, направленных на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и скоростно-силовых способностей. Участие в одиночных и парных играх на счет.							
6.	ФИТНЕС-АЭРОБИКА Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата	12	–	–	12	–	–	Тестирование
7.	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.	6	–	–	6	–	–	Тестирование
Теоретический раздел								
8.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры. Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов. Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов. Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	В процессе занятий						Тестирование
	Промежуточная аттестация							Зачет

№п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
	Всего	72/2			48		24	

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

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий: опрос, реферат (доклад) по выбранной теме;

- при контроле результатов самостоятельной работы студентов: во время занятий в спортивных секциях, а также по результатам участия в различных соревнованиях.

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тестирование теоретической подготовленности

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

1. Под физической культурой понимается:

a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
c) часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

a) спорт
b) система физического воспитания
c) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

a) учебно-практические занятия
b) занятия в спортивных секциях
c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

a) физическое развитие
b) физическое воспитание
c) физическая культура

5. Что является основным средством физического воспитания?

a) физическое упражнение
b) физическая культура
c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
b) процесс для развития физических способностей
c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

a) вид физической культуры для спортивной деятельности
b) вид физической культуры для активного отдыха
c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

a) ребра, грудина, позвонки
b) кости черепа, таза, поясов конечностей
c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

a) расслабление мышц
b) увеличение массы мышц
c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:

a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступая в аорту:

a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
b) отдает кислород и питательные вещества
c) забирает кислород и питательные веществ

5. Дыхательный объем – это:

a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:

a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

a) утреннее время суток с 8 до 9 час
b) дневное время суток с 13 до 15 час
c) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

a) гипертонией
b) гиподинамией
c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

a) скоростную выносливость
b) скоростно-силовую выносливость
c) общую выносливость

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

a) Общей выносливостью
b) Тотальной выносливостью
c) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

a)Быстрота
b) Гибкость и подвижность в суставах
c)Выносливость
d) *Мышечная сила*

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

a) Морфофункциональных свойств и качеств
b) Двигательных умений и навыков
c)Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

1.Игровой
2.Соревновательный
3.Строгорегламентированного упражнения
4.Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

a) Специальная выносливость
b) Локальная выносливость
c) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
c) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
b) участие, возможно большего число органов чувств в восприятии
c) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

a) Направленность на реализацию конкретной цели
b) Суммарное количество движений и действий
c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

a) Физическая готовность
b) Физическое развитие
c) Физическое воспитание

10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:

a)Целостного выполнения упражнения
b) Расчлененно-конструктивного упражнения
c)Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

a) Двигательные умения и навыки
b) Физическая готовность
c) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

a) Строгой регламентации
b) Игрового
c)Соревновательного

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

a) Физическая готовность
b) Физическая работоспособность.
c) Физическое развитие

2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

a) 2
b) Без команды
c) 3

3. Самоконтроль – это:

a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
c) Все ответы верны

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?

a) 10
b) 12
c) 15

5. Спорт – это:

a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
c) Все ответы верны

6. Что не относятся к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

a) Спортивные секции и группы по видам спорта
b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
c) Вводная гимнастика
d) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

a) Виды подготовки
b) Подготовленность спортсмена
c) Состояние спортсмена
d) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:

a) 3000 м
b) Марафон
c) 10000 м
d) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?

a) 100 км пробег
b) 42 км 195 м.
c) Суточный бег

10. В какой стране появился шейпинг?

a) Германия
b) Франция
c) Бразилия
d) СССР (Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?

a) Фитнес-аэробика
b) Фигурная аэробика
c) Танцевальная аэробика
d) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальником волейбола?

a) Япония
b) США
c) Англия
d) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?

a) 9 х 12
b) 8 х 15
c) 9 х 18

d) 7 x 10

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:

a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога

b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность

c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

a) Нерациональное составленное расписание тренировок

b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

a) При внезапной остановке после интенсивного бега

b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

c) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

a) Воздух и физические упражнения

b) Вода и физические упражнения

c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий

c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих

специалистов.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

a) Подготовка студентов специализированных вузов
b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
c) Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры

2. Профессиография – это:

a) Графический профиль качеств специалиста
b) Описание профессиональной деятельности человека
c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
b) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
c) Нормативные графики отдельных навыков специалиста

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

a) Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей
b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:

a) Соответствие нормам и требованиям профессии
b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость – это:

a) Длительное продолжение физической и умственной работы
b) Способность противостоять утомлению
c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:

a) Механическое воздействие на объект
b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
c) Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:

a) Быстрота выполнения движения
b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
c) Способность быстро координировать движения.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости при проведении учебно-тренировочных занятий

Таблица 4

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Атлетическая гимнастика

Юноши

Таблица 7

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Девушки

Таблица 8

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Баскетбол

Юноши и девушки

Таблица 9

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

Волейбол

Юноши и девушки

Таблица 10

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

Легкая атлетика

Юноши

Таблица 11

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

Девушки

Таблица 12

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Плавание

Юноши и девушки

Таблица 13

№ п/п	Наименование упражнений	
1.	Выдох в воду стоя на дне бассейна и опустив лицо в воду (10 раз)	Оценка технических действий
2.	Проплывание с работой ног кролем на груди с выдохом в воду с опорой на доску (25 м)	
3.	Работа ног кролем на спине, руки за головой (25 м)	
4.	Проплывание кролем на груди, выполняя гребок одной рукой, с дыханием (25 м)	
5.	Проплывание кролем на груди 25 м (скольжение, выдох в воду, работа ног и рук)	
6.	Проплывание кролем на спине в полной координации (25 м)	

Теннис

Юноши

Таблица 14

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Челночный бег 4х11 м (сек.) с касанием линии ракеткой	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00 и более
2.	Игра с тренировочной стенкой ударами открытой (закрытой) ракеткой (удары подряд с отскока от пола)	12	10	8	6	4
3.	Удары с лета (в тренировочную стенку) открытой (закрытой) ракеткой	14	12	10	8	6
4.	Выполнить 12 подач во второй квадрат (попадания)	8	6	5	4	3
5.	Выполнить 12 ударов кроссом с собственного наброса открытой (закрытой) ракеткой (попадания)	11	9	7	5	3
6.	С задней линии корта попасть в правую или левую половину корта по заданию преподавателя	5	4	3	2	1

Девушки

Таблица 15

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Челночный бег 4х11 м (сек.) с касанием линии ракеткой	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00 и более
2.	Игра с тренировочной стенкой ударами открытой (закрытой) ракеткой (удары подряд с отскока от пола)	10	8	6	4	3
3.	Удары с лета (в тренировочную стенку) открытой (закрытой) ракеткой	12	10	8	6	4
4.	Выполнить 12 подач во второй квадрат (попадания)	8	6	5	4	3
5.	Выполнить 12 ударов кроссом с собственного наброса открытой (закрытой) ракеткой (попадания)	10	8	6	4	3
6.	С задней линии корта попасть в правую или левую половину корта по заданию преподавателя	5	4	3	2	1

Фитнес-аэробика

Девушки

Таблица 16

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90º из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

Таблица 17

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90º из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Футбол

Юноши

Таблица 18

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4.	Техника передачи мяча подъемом стопы.					
5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	5	4	3	2	1

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Зачет в 1, 2 семестрах проводится по результатам контрольных тестов и теоретической подготовленности:

Таблица 19

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Комплексная оценка (тестирование, опрос, беседы, визуальная оценка)
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Девушки

Таблица 5

Тесты	Оценка в очках				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3. Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4. Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0 2,15	1,03 2,40	1,44 3,05	1,24 3,35	4,10 б/вр
5. Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)	12	10	8	6	4
9. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (количество раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10. Челночный бег 3Х10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

Таблица 6

Тесты	Оценка в очках				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3. Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4. Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	2,30 б/вр
5. Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6. Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7. Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	15	12	9	7	5
9. В висе поднимание ног до касания перекладины (количество раз)	10	7	5	3	2

При изучении дисциплины «Физическая культура» студенты посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности, на 10 учебной неделе каждого семестра.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки студента.

Шкала оценивания

Распределение баллов по различным видам работ

№ п/п	Вид занятий	Часы	Учебные занятия	
			Минимум баллов	**Максимум баллов**
1	Входящая аттестация (контрольные нормативы ОФП)	4	3	6
2	Теоретические занятия (посещаемость)	10	5	10
3	Практические занятия (посещаемость)	52	26 занятий Х 1 балл =26	26 занятий Х 2 балла=52
4	Рубежная аттестация Специальная физическая подготовленность (тестирование СФП)	4	14	28
5	Теоретическая подготовленность	2	2	4
6	Итоговая аттестация	72	50	100

Таблица 20

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в учебном отделе Liberal Arts, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Примерные вопросы к зачету:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее особенности.

4.4. Методические материалы

Дисциплина «Физическая культура», используя физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительные системы физических упражнений, предусматривает совершенствование ранее изученных двигательных умений и навыков и освоение новых двигательных действий (умений и навыков), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Дисциплина «Физическая культура» наиболее полно осуществляет свои образовательные, воспитательные и развивающие функции в целенаправленном педагогическом процессе, который тесно связан не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием жизненно необходимых качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в конкурентоспособности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности**.**

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» изучается на протяжении двух семестров и

завершается зачетом. 1 – 6 семестрах в рамках элективных дисциплин. Показатели и критерии оценивания - см. Раздел 4.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад по теме семинара. В процессе подготовки к семинару студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Примерные темы докладов и рефератов по курсу:

1. Физическая культура как ценность.
2. Здоровье и физическая культура человека.
3. Законодательство России о развитии физической культуры и спорта.
4. Природные и социально-экологические факторы в жизни человека: сущность и влияние.
5. Пути и методы повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие
7. Место и роль физической культуры в здоровом образе жизни: взаимосвязь и значение.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Современные популярные системы физических упражнений.
15. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта.
16. Физические упражнения: сущность и психофизиологическая характеристика.
17. Виды спорта и их особенности (на примере 3-5 видов спорта)
18. Общая характеристика диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Специальная психофизическая подготовки человека к труду как личная и социально-экономическая необходимость.
20. Место профессионально - прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах.Амурский университет,2012.http://www.iprbookshop.ru/22301.html
2. Ишмухаммедов Н.Г.Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта Издательство ПермГУ,2014.http://www.iprbookshop.ru/32246.html
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт,2013.http://www.iprbookshop.ru/40821.html

6.2. Дополнительная литература.

1. Орлова С.В. Физическая культура.Издательство РГУФК,2011.http://www.iprbookshop.ru/15687.html
2. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие,2010.http://www.iprbookshop.ru/9868.html
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие.Изд. – «Физическая культура»,2008.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143
4. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.http://www.iprbookshop.ru/8625.html

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция).

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

http://www.iprbookshop.ru/366.html
http://e.lanbook.com/books/?p_f_1_65=1029

6.6. Иные рекомендуемые источники.

1. Кабачков В.А.,Полиевский С.А.,Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие, 2010 год.

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

Требования к аудиториям (помещениям) для проведения занятий:

Для проведения практических занятий по дисциплине необходимо наличие ноутбука (компьютера) с установленным пакетом Microsoft® и мультимедийного проектора.

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.