

Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет государственного и муниципального управления

Утверждена
на заседании УМС МСПИ

« 31 » августа 2023 г. протокол № 22

Рабочая программа дисциплины

Б 1. В.24 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль)
Государственная служба и кадровая политика

Форма обучения
Очно-заочная

Москва - 2023

1. 1. Наименование дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способностью к взаимодействиям в ходе служебной деятельности в соответствии с этическими требованиями к служебному поведению (ПК-10);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
• готовность укреплять здоровье, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) способностью к взаимодействиям в ходе служебной деятельности в соответствии с этическими требованиями к служебному поведению (ПК-10);	знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
	уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения.
	владеть: -способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **Б 1. Б. 26 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»** относится к базовой части Блока 1. «Базовые дисциплины» и изучается во 2, 3, 4, 5, 6 и 7 семестрах.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

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

Объем дисциплины - 328 ч.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем – 300 ч.,

Контроль- 28 часов.

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

5.1. Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий для основного отделения и отделения спортивного мастерства

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах		Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Контактная работа	Самостоятельная работа	

			Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия / семинары		
1	Гимнастика, йога	2			54		Зачетные нормативы
2	Гимнастика, йога	3			54		Зачетные нормативы
3	Гимнастика, йога	4			54		Зачетные нормативы
4	Гимнастика, йога	5			54		Зачетные нормативы
5	Гимнастика, йога	6			54		Зачетные нормативы
6	Гимнастика, йога	7			58		Зачетные нормативы
	Итого: 328 часов				300		28 ч.

Тематическое планирование

№	Разделы	Лекции	Практические занятия
1	Гимнастика		1. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, фитбол т.д.). 3. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений. 4. Элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. 5. Основы производственной гимнастики. 6. Составление комплексов упражнений
2	Йога		1. Восточные системы физических упражнений.

			2. Йога как система оздоровления, самопознания и самосовершенствования. 3. История возникновения и развития. 4. Определение, общие понятия, цели и задачи йоги. 5. Основоположники учения йогов. Направления йоги: Крия- йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога, джани-йога и т.д. 6. Ступени йоги: Яма – моральные заповеди; Нияма – кодекс личного поведения на основе самодисциплины; Асаны – позы; Пранаяма – учение о дыхании; Дхарана – сосредоточение; Дхияна – созерцание; Самадхи – высший экстаз. 7. Части йоги: - физические упражнения (асаны); - дыхательные упражнения (пранаяма); - релаксация; - медитация. 8. Пранаяма – углубление, продление и расширение жизненного дыхания или наполнения силы. 9. Определение медитации. Дыхание и позы при медитации. 10. Основные правила при проведении занятий. 11.Повышение уровня работоспособности и самочувствия с помощью дыхательной гимнастики и др. медитативных техник. 12.Энергетические центры – чакры. 13.Методы саморегуляции, аугенной тренировки.
3	Закрепление материала		Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.

5.2. Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и

видов учебных занятий для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Формирование Элективных дисциплин по физической культуре и спорту студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий, контролируемых врачом. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме. Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 35-40 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (задания для студентов, временно освобожденных от практических занятий)

Семестр	Самостоятельная работа студента	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
2	1. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. 2. Взаимосвязь физической культуры студента и его образ жизни. 3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие. 4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющая здорового образа жизни.	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1 Дополнительная литература: Физическая культура: учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы./Лопатин Н.А. – Кемерово, 2014. – 64 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=boo

		k_red&id=274187&sr=1
3	1. Основные виды дыхательных гимнастик. 2. Правильно дышать - долго жить, уроки дыхания 3. Оздоровительное значение бега. 4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=271591&sr=1 Дополнительная литература: Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов/ Дитятин А.Н. - Санкт-Петербург.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 160 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=428325&sr=1
4	1. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни. 2. Сочетание нагрузки и отдыха. Расслабление. 3. Гигиенические требования к занятиям физической культурой. 4. Влияние физических упражнений на состояние нервной системы.	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=271591&sr=1
5	1.Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений. 2.Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. 3.Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений. 4. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной физкультурой	Основная литература: Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=271591&sr=1 Дополнительная литература: Гигиена физической культуры и спорта: учебник./ Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. - Санкт-Петербург.: СпецЛит, 2013. – 256 с. ISBN: 978-5-299-00545-5; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_k_red&id=253833&sr=1
6	1. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний. 2. Вредные привычки и борьба с ними. 3. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний. 4. Лечебный массаж. Влияние массажа на	Основная литература: Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костикина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)-

	организм.	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1
7	1. Новые и нетрадиционные виды спорта. 2. Олимпийские игры. История развития и современное состояние. 3. Регуляция психических состояний с помощью массажа. 4. Коррекция фигуры средствами физических упражнений. 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 6. Физическая культура профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	Основная литература: Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костихина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1 Дополнительная литература: Олимпийское образование : история и развитие Международного олимпийского движения: учебное пособие./ Горбатов О.В. - Ставрополь: СКФУ, 2014. – 124 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=457483&sr=1

7. Фонд оценочных средств (оценочных и методических материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Этап базовой подготовки	Этап расширения и углубления подготовки	Этап профессионально-практической подготовки
ОК-8, ПК-10			

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины

№	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции	Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)
1	Гимнастика	ОК-8, ПК-10	знать:

			-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры
2	Йога	ОК-8, ПК-10	знать: -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; владеть: -способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Критерии оценивания компетенций

Код компетенции	Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень
ОК-8, ПК-10	Имеет фрагментарные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Затрудняется в	Допускает неточности в определении влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Демонстрирует полные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Демонстрирует умения

	подборе комплексов оздоровительной физической культуры; разработке и использовании индивидуальных программ для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Испытывает затруднения в применении способов сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры	профессиональных заболеваний и вредных привычек; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает незначительные ошибки в выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры. Не владеет в достаточной степени способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Владеет способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры, способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	--

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

КАРТА ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№	Раздел рабочей	Показатели оценивания	Формируемые	Оценочные средства
---	----------------	-----------------------	-------------	--------------------

	программы		компетенции (или их части)	
1	Гимнастика	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры	ОК-8, ПК-10	Зачетные нормативы
2	Йога	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; разрабатывать и использовать индивидуальные программы для повышения адаптационных резервов организма, коррекции физического состояния и телосложения. Владеть: способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК-8, ПК-10	Зачетные нормативы

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

**Контрольные требования по гимнастике
Юноши**

№	Контрольные упражнения	оценка		
		5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	10
2	Подтягивание в висе на перекладине	12	10	8
3	Присед на одной ноге	15	12	10
4	Подъем ног из виса на перекладине	15	12	10
5	Наклон стоя на гимнастической скамейке (касание поверхности скамейки)	Ниже ладони	ладонь	пальцы

Девушки

№	Контрольные упражнения	оценка		
		5	4	3
1	Вис на согнутых руках (с)	20	15	10
2	Присед на одной ноге	20	15	10
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (за 15 с)	14	13	12
4	Наклон стоя на скамейке (касание поверхности скамейки)	Ниже ладони	ладонь	пальцы
5	Мост (расстояние между стопами и кистями) (см)	50<	60<	70
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10

Зачетные требования по гимнастике для студентов 1 курса

Юноши

№	Зачетные упражнения	оценка		
		5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	18	15	12
2	Подтягивание в висе на перекладине	16	13	11
3	Присед на одной ноге	17	15	13
4	Подъем ног из виса на перекладине (до касания перекладины)	18	15	12
5	Наклон стоя на скамейке (касание поверхности скамейки)	Ниже ладони	ладонь	пальцы

Девушки

№	Зачетные упражнения	оценка		
		5	4	3

1	Вис на согнутых руках (с)	25	20	15
2	Присед на одной ноге	25	20	15
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед (за 15 с)	15	14	13
4	Наклон стоя на скамейке (касание поверхности скамейки	Ниже ладони	ладонь	пальцы
5	Мост (расстояние между стопами и кистями) (см)	50<	60<	70
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15

Это из примера таблицы

Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения и отделения спортивного мастерства.

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Зачетные нормативы			
1.	Прыжок в длину с места	балл	2-7 семестр
2.	Подтягивание на перекладине (муж.)	балл	2-7 семестр
3.	Поднимание туловища из положения, лежа, ноги фиксированы (жен.)	балл	2-7 семестр
4.	Наклон вперед (расстояние в см от кончиков пальцев до плоскости опоры)	балл	2-7 семестр
Контрольные требования			
1.	В висе поднимание ног до касания перекладины (муж.)	оценка	2-7 семестр
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (жен.)	оценка	2-7 семестр
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.)	оценка	2-7 семестр
4.	Приседание на одной ноге из положения, стоя на скамейке, опора о гладкую стену – количество раз на каждой ноге (жен.)	оценка	2-7 семестр
5.	12- минутный бег	оценка	2-7 семестр
6.	Челночный бег (6х9м)	оценка	2-7 семестр
7.	Прыжки через скакалку	оценка	2-7 семестр
6.	Штрафные броски (баскетбол)	зачет	2-7 семестр
8.	Обводка зоны 3-х сек	зачет	2-7 семестр
9.	Ускорение 20м с высокого старта	зачет	2-7 семестр
10.	Верхняя передача над собой	зачет	2-7 семестр
11.	Верхняя передача в дужку (баскетбольное кольцо)	зачет	2-7 семестр
12.	Нижняя передача в стенку	зачет	2-7 семестр

13.	Нападающий удар с передачи партнера через сетку на точность (по зонам)	зачет	2-7 семестр
14.	Подача из-за лицевой линии и на точность	зачет	2-7 семестр
15.	Рывок штанги	зачет	3 семестр
16.	Толчок штанги	зачет	4 семестр
17.	Рывок гири	зачет	2 семестр
18.	Толчок 2 гирь от груди (16кг)	зачет	2 семестр
19.	Толчок 2 гирь по длинному циклу (16кг)	зачет	5-7 семестр
20.	Силовое двоеборье (жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах)	зачет	2-7 семестр
21.	Составление композиции на степ - платформах	зачет	2-7 семестр
22.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	2 семестр
23.	Проведение комплекса упражнений	зачет	3-4 семестр
24.	Производственная гимнастика (комплекс упражнений)	зачет	5-7 семестр

Примечания: 1.Общее количество контрольных тестов и зачетных нормативов в каждом семестре 5-7, из них 3 – обязательных зачетных, 2-3 – контрольных (по выбору преподавателя в соответствии с программой 2. Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.

Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов специального отделения

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл	2-7 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	2-7 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	2-7 сем
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	2-7 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	2-7 сем
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	2-7 сем

7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	Зачёт	2-7 сем
8	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	Зачёт	2-7 сем

№ п/п	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
9.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-4 сем
10.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачёт	2-7 сем
11.	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачёт	2-7 сем
12.	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	Зачёт	2-7 сем
Контрольные функциональные пробы и тесты			
1.	Функциональная проба (тест Рюффе)	Оценка	2-7 сем
2.	Ортостатическая функциональная проба	Оценка	2-7 сем
3.	Проба Штанге, проба Генчи	Оценка	2-7 сем

Примечания: 1. Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5

Для допуска к зачету по дисциплине студент должен выполнить программу семестра, а именно:

- освоить обязательные задания оздоровительно-коррекционной программы;
- изучить теоретический и методический курс и выполнить тестовые задания;
- выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом имеющегося заболевания по рекомендации врача.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде тестовых заданий и/или реферата. Тема реферата определяется преподавателем. Работы выполняются в объеме до 35-40 страниц печатного текста. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Сдача контрольно-зачетных тестов и требований является необходимым условием получения зачета. В конце каждого семестра студенты выполняют не менее 5 тестов и требований для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности, учитывая рекомендации врача.

Контрольные и зачетные требования по физической и функциональной подготовленности студентов специальной группы

Студенты специальной группы, выполнившие учебную программу семестра, сдают контрольные и зачетные тесты и требования по физической культуре, которые проводятся по всем разделам оздоровительно-коррекционной программы. Успешность овладения теоретическими знаниями и методическим материалом определяется с помощью контрольно-тестовых заданий. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-коррекционной программы.

Зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Студенты, выполнившие учебную программу в каждом семестре получают зачет по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра (без него студент не допускается к практическим занятиям), регулярность посещения занятий по расписанию, знание материала теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и специальной (спортивно-технической) подготовки для соответствующей специализации.

Студенты, занимающиеся по программе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в основном отделении, спортивного мастерства и специальном отделении и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой.

Зачет по «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в специальных медицинских группах выставляется с учетом практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе 2 (ЛФК), освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке.

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

8.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие /Евсеев Ю. И. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. ISBN 978-5-222-21762-7; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
2. Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ Костикина Н. М. , Гаврикова О. Ю. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 296 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274610&sr=1

8.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы./Лопатин Н.А. – Кемерово, 2014. – 64 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274187&sr=1
2. Современная гимнастика : проблемы, тенденции, перспективы: сборник материалов/ Дитятин А.Н. - Санкт-Петербург.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – 160 с. Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=428325&sr=1
3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник./ Маргазин В.А., Семенова О.Н., Ачкасов Е.Е. - Санкт-Петербург.: СпецЛит, 2013. – 256 с. ISBN: 978-5-299-00545-5; Режим доступа: (biblioclub.ru)- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=253833&sr=1

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины.

Название	Интернет-ссылка
Электронные библиотеки	
он-лайн педагогическая библиотека	http://www.pedlib.ru
файловый архив для студентов	https://studfiles.net/
университетская библиотека он-лайн	http://biblioclub.ru/

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по освоению дисциплины для обучающихся

Основной целью дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» осуществляется в ходе работы на лекциях, практических (семинарских) занятиях и в процессе самостоятельной работы: изучение и конспектирование научной литературы, подготовка докладов, контрольной работы, выполнения учебно-тренировочных заданий, тестирования.

Работа над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные).

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Работу над конспектом следует начинать с его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к практическим (семинарским) занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже

имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний.

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Контрольная работа – письменная работа небольшого объема, предполагающая проверку знаний заданного к изучению материала. Написание контрольной работы практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью контрольной работы студент постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на практических занятиях (семинарах), а также составить письменные ответы на все вопросы, вынесенные на зачет.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Специальное спортивное оборудование и инвентарь: мячи гимнастические, баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастические палки, «шведская стенка», турник навесной, тренажеры, скамья для пресса, диск «здоровье», доска для степ-аэробики, ролик гимнастический, эспандер кистевой, маты, магнитофон, шахматы, шашки, лавка гимнастическая

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: *«Спортивный зал» (учебная аудитория для проведения занятий по дисциплинам физической культуры и спорта)*

Специальное спортивное оборудование и инвентарь: мячи гимнастические, баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастические палки, «шведская стенка», турник навесной, тренажеры, скамья для пресса, диск «здоровье», доска для степ-аэробики, ролик гимнастический, эспандер кистевой, маты, магнитофон.

13. Организация изучения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность (профиль): Социальное проектирование в системе управления

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Составитель:

Ритор Л. М., доцент кафедры педагогики и психологии

Отв. редактор:

Сенатор С. Ю., зав. кафедрой, д. пед. н., проф.

**Лист переутверждения
рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и переутверждена

Дата: 30.08.2019

Протокол заседания кафедры педагогики и психологии № 1 от 30.08.2019

Зав.кафедрой _____ /Сенатор С. Ю./

Дата: 28.08.2020

Протокол заседания кафедры педагогики и психологии

№ 1 от 28.08.2020

Зав.кафедрой _____ /Сенатор С. Ю./