

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

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет юридический

Кафедра физического образования и рекреации

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического образования и
рекреации

Протокол от «25»августа 2017 г.

№1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура
Б1.Б.36**

краткое наименование дисциплины: ФК

специальность 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

специализация: «Уголовно-правовая»

квалификация выпускника: юрист

формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2018

Новосибирск, 2017

Авторы–составители:

Доцент, канд. социол.н., доцент кафедры физического образования и рекреации
Страхова Ирина Борисовна

Заведующий кафедрой физического образования и рекреации Юдин Дмитрий
Сергеевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы	Ошибка! Закладка не определена.
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	8
3. Содержание и структура дисциплины	9
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	15
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.	15
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.	15
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.	15
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.	15
4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации.	19
4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.	29
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	29
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине..	31
6.1. Основная литература.	31
6.2. Дополнительная литература.	32
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.	32
6.4. Нормативные правовые документы.	33
6.5. Интернет-ресурсы.	33
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.	34

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

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

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК – 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК-6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		Очная форма обучения УК-6.2	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания
		Очная форма обучения УК-6.3	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Очная форма обучения УК-6.4	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике
УК-7	способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в	Очная форма обучения УК-7.1	способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья и безопасной

	том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций		жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
		Очная форма обучения УК-7.2	способность использовать средства и методы физической культуры, самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
		Очная форма обучения УК-7.3	способность планировать и организовывать самостоятельные занятия по физической культуре для укрепления физического и психофизиологического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
		Очная форма обучения УК-7.4	способность использовать средства ППФП в профилактике заболеваемости
УК ОС- 6		Заочная форма обучения. УК ОС- 6.1	способность применять теоретические знания в области физической культуры и здорового образа жизни, о средствах и методах физического воспитания для развития физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности
		Заочная форма обучения. УК ОС- 6.2	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания
		Заочная форма обучения. УК ОС- 6.3	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении

			различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности и о методах профилактики профессиональных заболеваний.
УК ОС-7		Заочная форма обучения. УК ОС – 7.1	Способность использовать средства и методы физической культуры, самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности

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

Таблица 2.

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	Очная форма обучения УК-6.1	на уровне знаний: сформировано представление о состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом и классификации средств и методов ФВ
		на уровне умений: способность сохранять и укреплять показатели индивидуального здоровья
		на уровне навыков: использования средствами и методами оценки состояния индивидуального здоровья
	Очная форма обучения УК-6.2	на уровне знаний: сформировано представление о критериях оценки физического развития и физической подготовленности
		на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях
		на уровне навыков: применения способов и методов укрепления индивидуального здоровья
	Очная форма обучения УК-6.3	на уровне знаний: сформировано представление о способах контроля физического развития
		на уровне умений: выполняет индивидуально

		<p>подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (или лечебной) физической культуры</p> <p>на уровне навыков: оценивания состояния индивидуального здоровья</p>
	Очная форма обучения УК-6.4	<p>на уровне знаний: сформировано представление о морфофункциональных особенностях организма и особенностей составления комплексов</p> <p>на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля</p> <p>на уровне навыков: применения способов и методов укрепления индивидуального здоровья</p>
	Очная форма обучения УК-7.1	<p>на уровне знаний: сформировано представление о средствах и методах физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности</p> <p>на уровне умений: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры</p> <p>на уровне навыков: составления комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей здоровья в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности</p>
	Очная форма обучения УК-7.2	<p>на уровне умений: осуществлять и проводить эвакуацию и иные мероприятия в состоянии эмоционального спокойствия, а также выполнять упражнения на основе применения средств и методов физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности</p> <p>на уровне навыков: составления комплексов физических упражнений</p>
	Очная форма обучения УК-7.3	на уровне навыков: составляет программу самостоятельных занятий по разным направлениям и дозированным нагрузками
	Очная форма обучения УК-7.4	на уровне умений: определять средства физической культурой по профилактике профессиональных заболеваний
	Заочная форма	на уровне знаний: овладевает знаниями в

	обучения. УК ОС- 6.1	области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
	Заочная форма обучения. УК ОС- 6.2	на уровне умений: составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности
	Заочная форма обучения. УК ОС- 6.3	на уровне знаний: применяет знания в области самодиагностики, самооценки и самоконтроля, изучает возможные профессиональные заболевания и способы их профилактики средствами ФК.
		на уровне умений: составляет комплексы физических упражнений.
		на уровне навыков: владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой
	Заочная форма обучения. УК ОС – 7.1	на уровне умений: использует спортивный инвентарь и контролирует его безопасность для исключения травм на занятиях, составляет комплексы оздоровительной гимнастики, необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности, и реализует их
		на уровне навыков: выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для обеспечения работоспособности и для безопасной жизнедеятельности

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

- общая трудоемкость дисциплины - 2 З.Е.
- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся:

очная форма обучения

- 32 часа (32 часа практических (семинарских) занятий);
- на самостоятельную работу обучающихся – 40 часов.

заочная форма обучения

- 10 часов (10 часов на занятия лекционного типа);
- на самостоятельную работу обучающихся – 58 часов.

Место дисциплины

- Б1.Б.36 Физическая культура изучается на 1, 2 курсах (с 1 по 4 семестры) очной формы обучения и на 1 курсе заочной формы обучения.

– дисциплина реализуется после освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования или среднего профессионального образования.

– дисциплины, которые реализуются параллельно и после изучения данной дисциплины: Элективные курсы по физической культуре, Б1.Б.34 Безопасность жизнедеятельности.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, ³ дот	пз/эо, ³ дот	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	18			6		12	Тестирование 1
Тема 1.1	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	10			4		6	
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	8			2		6	

Раздел 2	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХС Я	18			10		8	Тестирование 2
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	10			6		4	
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	8			4		4	
Раздел 3	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	18			6		12	Тестирование 3
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.	10			4		6	
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельным и занятиями различной направленности	8			2		6	
Раздел 4	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	18			10		8	Тестирование 4
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	10			6		4	

Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК	8			4		4	
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		72			32		40	

Таблица 4.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной и аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот	пз/эо, дот	КСР		
<i>Заочная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	18	4				14	Тестирование 1
Тема 1.1.	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	10	2				8	
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	8	2				6	

Раздел 2	ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХС Я	16	2				14	Тестирование 2
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	10	2				8	
Тема 2.2	Психофизиологич еские основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	6					6	
Раздел 3	МЕТОДИЧЕСКИ Е ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛ ЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	18	2				16	Тестирование 3
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособност и и укрепления индивидуального здоровья.		2				8	
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельным и занятиями различной направленности						8	
Раздел 4	ПРОФЕССИОНА ЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	2				14	Тестирование 4
Тема 4.1.	Физическая культура в профессионально й подготовке студентов		2				6	

Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК					8	
Промежуточная аттестация						4	Зачет
Всего:		72	10			4	58

Содержание дисциплины

Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ

Тема 1.1. *Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности*

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Физическая культура как учебная дисциплина. Социокультурные функции физической культуры и спорта. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методические основы физической культуры в вузе, основные средства и методы физического воспитания.

Тема 1.2. *Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания*

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Методика проведения утренней, оздоровительной и производственной гимнастики с учетом заданных условий и особенностей организма. Методика овладения двигательными умениями и навыками. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Основные понятия и содержание здорового образа жизни.

Раздел 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тема 2.1. *Физическая культура в обеспечении здоровья*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 2.2. *Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности*

Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.

Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Тема 3.1. *Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.*

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика самоконтроля за техническим выполнением физических упражнений и двигательных навыков. Основы развития физических качеств.

Тема 3.2. *Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности.*

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Раздел 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. *Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.*

Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия поддержания и коррекции общего физического развития и двигательной активности. Место ППФП в системе физического воспитания студентов, ее цели, задачи и средства. Методика подбора индивидуальных средств ППФП. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавриата. Выбор прикладных видов спорта и их элементы, комплексы упражнений. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов, направленных на формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, гимнастики и др. направлений.

Тема 4.2. *Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.*

Виды профессиональных заболеваний, средства и методы физической культуры для профилактики данных заболеваний. Травматизм в учебной и профессиональной деятельности. Комплексы ППФП по профилактике данных заболеваний. Дополнительные (нетрадиционные) средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, климатических и географических условий и факторов на содержание физической культуры бакалавра, работающего на производстве.

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 Б1.Б.28 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- очная форма обучения: тестирование физических показателей по нормативам и решение тестового задания на бумажном носителе;
- заочная форма обучения: решение тестового задания на бумажном носителе;

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

- тестирования физических показателей (тестирование по контрольным нормативам) для студентов основной и подготовительной медицинских групп очного отделения;
- тестирования физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), с учетом рекомендаций врача для студентов специальной медицинской группы «А» очного отделения;
- тестового задания на бумажном носителе для освобожденных от практических занятий и относящихся к специальной медицинской группе «Б» очного отделения;
- тестового задания на бумажном носителе для заочного отделения;

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

при проведении промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся:

- основной и подготовительной медицинских групп очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам);
- специальной медицинской группы «А» очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), с учетом рекомендаций врача, и составление комплекса упражнений по заданной теме с учетом их нозологий;
- специальной медицинской группы «Б» очной формы обучения используются следующие методы: решение тестового задания на бумажном носителе и составление комплекса упражнений по заданной теме для освобожденных от практических занятий;
- заочной формы обучения используются следующие методы: решение тестового задания на бумажном носителе и составление комплекса упражнений по заданной теме;

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые тестовые испытания физических показателей по всем разделам дисциплины для обучающихся на очной форме обучения¹:

¹ Полный список тестовых испытаний физических испытаний с нормативной сеткой оценивания хранится на кафедре физического образования и рекреации, в папке УМК-Д и пересматривается и утверждается ежегодно на заседании кафедры.

- для основной и подготовительной групп здоровья очной формы обучения: подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках/ в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине;

- для специальной медицинской группы «А» очной формы обучения, с учетом их нозологии: подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с колен, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приседание за 30 сек, удержание равновесия.

Типовые оценочные средства по разделу 1²

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения

1. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Физическая культура – обязательный раздел:

профессиональной части образования

*гуманитарной части образования

социальной части образования

технической части образования

2. *Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

_____ - это специфическая форма культуры, действенное средство и метод укрепления здоровья и совершенствования людей, наличие соревновательной деятельности.

*спорт

3. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:

*спорт высших достижений;

экстремальный спорт;

*массовый спорт;

любительский спорт.

4. *Тестовое задание типа «Соответствие»:*

Соответствие факторов, влияющих на здоровье человека и их удельным весом:

1	Образ жизни	А	49-53%
2	Генетика, биология человека	Б	18-22%
3	Внешняя среда, природно-климатические условия	В	17-20%
4	Здравоохранение, медицинская активность	Г	8-10%

Типовые оценочные средства по разделу 2³

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения

² Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

³ Полный список тестовых заданий, тем для составления комплексов упражнений хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

1. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и:

- овладения движениями;
- *успешность освоения профессии;
- высокая работоспособность;
- физкультурная образованность

2. *Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

_____ - это способ жизни, обеспечивающий успешное выполнение индивидуальных, социальных и профессиональных функций.

- *здоровый образ жизни

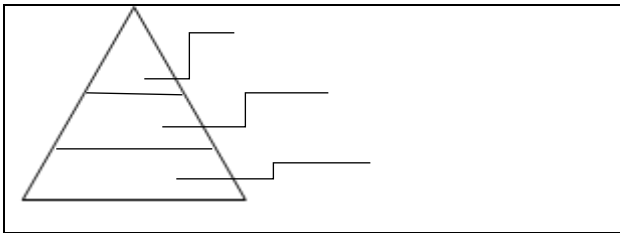
3. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:

- *факторы здорового образа жизни
- режим дня
- *составляющие здорового образа жизни
- критерии здорового образа жизни.

4. *Тестовое задание типа «Упорядочение»*

Распределите массу потребления пищи сверху вниз: А- белки, Б – жиры, В- углеводы



- *сверху-вниз: А, Б, В

- типовые темы для составления комплексов упражнений:

1. Составить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для следующих групп: школьников 9 классов, студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.

2. Составить комплексы упражнений на формирование силовой выносливости в тренажерном зале и в зале аэробики

3. Составить комплексы оздоровительной гимнастики на улице для молодежи и лиц пожилого возраста

4. Составить комплексы корригирующих упражнений при остеохондрозе (шейный, грудной и поясничный отделы).

5. **Типовые оценочные средства по разделу 3⁴**

6. - типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения

7. 1. *Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

8. _____ - это самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего здоровья, физическим развитием, влиянием на организм физических упражнений, спорта.

- 9. *самоконтроль

10. 2. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

⁴ Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

11. Субъективная оценка состояния организма, является важным показателем влияния физических упражнений и спортивных тренировок:
12. *самочувствие;
13. настроение;
14. болевые ощущения;
15. аппетит.
16. 3. *Тестовое задание типа «Соответствие»:*
17. Соответствие показателей самоконтроля:

1	сон	А	субъективные
2	самочувствие	Б	субъективные
3	болевые ощущения	В	субъективные
4	сила мышц	Г	объективные
5	частота сердечных сокращений	Д	объективные
6	функциональные пробы и тесты	Е	объективные

18. *1А, 2Б, 3В, 4Г, 5Д, 6Е
19. 4. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*
20. Оптимальный уровень двигательной активности – это определяющий фактор:
21. *профилактики заболеваемости;
22. *поддержания высокой психофизиологической формы;
23. внимания и подвижности суставов;
24. определения возрастной физической нагрузки

Типовые оценочные средства по разделу 4⁵

- типовые варианты тестовых заданий для обучающихся в специальной медицинской группе «Б» очного отделения

1. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям:

- * профессионально-прикладная физическая подготовка;
- физическое совершенство;
- специальная физическая подготовка;
- спортивная тренировка

2. Тестовое задание типа «Соответствие»:

Соответствие основных понятий с видом профессиональной деятельности:

1	спорт	А	достижение максимального результата
2	физическая культура	Б	развитие психических и физических качеств человека

⁵ Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ, тем для составления комплексов упражнений хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

3	прикладная физическая культура	В	формирование специальных навыков
4	лечебная физическая культура	Г	реабилитация после травм

*1А, 2Б, 3В, 4Г

3. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Содержание ППФП студентов вузов определяется факторами:

*формами, условиями и характером труда;

*особенностями динамики работоспособности и индивидуальными особенностями студентов;

самочувствием, интересами и желаниями студентов;

телосложения, функционального состояния и физической подготовленности

4. *Тестовое задание типа «Ввод слова»*

_____ - это целенаправленный процесс, цель которого – соответствующая подготовленность обучаемого к выполнению конкретной определенной работы.

*специальная физическая подготовка

- типовые темы для составления комплексов упражнений:

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений и специальных физических упражнений по профилактике профессиональных заболеваний

2. Составить комплексы упражнений ритмической гимнастики для школьников 11 классов, студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.

3. Профилактические меры при плоскостопии, комплекс упражнений.

4. Комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Типовые темы для составления и проведения комплексов упражнений для обучающихся на заочной форме обучения

1. Комплекс физических упражнений для профилактики варикозного расширения вен.

2. Комплекс физических упражнений для профилактики гиподинамии.

3. Комплекс физических упражнений для профилактики психоэмоционального выгорания.

4. Профилактические меры при сколиозе, комплекс упражнений

5. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики по вашей профессии и профилактических мер по предупреждению профессиональных заболеваний

6. Составить комплекс упражнений оздоровительной гимнастики для студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.

7. Комплекс физических упражнений для профилактики простудных и иммунных заболеваний.

8. Комплекс корректирующих физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3. Оценочные средства промежуточной аттестации.

Таблица 5.

Код	Наименование	Код	Наименование	этапа
-----	--------------	-----	--------------	-------

компетенции	компетенции	этапа освоения компетенции	освоения компетенции
УК – 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК-6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		Очная форма обучения УК-6.2	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания
		Очная форма обучения УК-6.3	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Очная форма обучения УК-6.4	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике
УК-7	способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очная форма обучения УК-7.1	способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
		Очная форма обучения УК-7.2	способность использовать средства и методы физической культуры, самостоятельно формировать комплексы

			оздоровительной гимнастики для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
		Очная форма обучения УК-7.3	способность планировать и организовывать самостоятельные занятия по физической культуре для укрепления физического и психофизиологического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
		Очная форма обучения УК-7.4	способность использовать средства ППФП в профилактике заболеваемости
УК ОС- 6		Заочная форма обучения. УК ОС- 6.1	способность применять теоретические знания в области физической культуры и здорового образа жизни, о средствах и методах физического воспитания для развития физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности
		Заочная форма обучения. УК ОС- 6.2	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания
		Заочная форма обучения. УК ОС- 6.3	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности и о методах профилактики профессиональных заболеваний.

УК ОС-7		Заочная форма обучения. УК ОС – 7.2	Способность использовать средства и методы физической культуры, самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
---------	--	--	---

Таблица 6.

Очная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС- 6.1 способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.	Применяет полученные знания и понятийный аппарат. Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности. Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике. Применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде	Грамотно применяет полученные знания и понятийный аппарат. Сдает входное тестирование по ОФП. Эффективно применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Самостоятельно применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде
УК ОС- 6.2 способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания	Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности	Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности
УК ОС- 6.3 способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	Осваивает технику исполнения заданного движения/физического упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля.	Демонстрирует сформированные навыки технического исполнения заданного движения. Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий. Демонстрирует составленный

работоспособности, физического развития и физических качеств	Составляет комплексы физических упражнений.	комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя.
УК ОС - 6.4 способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике.	Осуществляет самостоятельный выбор и проводит самодиагностику, самооценку и самоконтроль средствами ФК. Дозирует нагрузки во время занятия с учетом различных факторов на основе диагностики своего организма Изучает возможные профессиональные заболевания и способы их профилактики средствами ФК.	Применяет различные способы планирования индивидуальных занятий на практике во время занятий. Проводит функциональные диагностики своего организма, определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки. Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний.
УК ОС- 7.1 способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.	Грамотно апеллирует полученными знаниями и понятийным аппаратом. Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности. Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике. Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности	Сформирован понятийный аппарат. Сдал входное тестирование по ОФП. Применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности.
УК ОС- 7.2 способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Демонстрирует технику исполнения заданного движения/физического упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля. Составляет комплексы физических упражнений. Выполняет зачетные требования рубежного контроля.	Сформированы навыки технического исполнения заданного движения. Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий. Составил и продемонстрировал комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя. Сдал рубежный контроль.

<p>УК ОС - 7.3 способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике.</p>	<p>Осуществляет самостоятельный выбор и проводит самодиагностику, самооценку и самоконтроль средствами ФК. Дозирует нагрузки во время занятия с учетом различных факторов. Владеет знаниями о возможных профессиональных заболеваниях и их профилактике средствами ФК.</p>	<p>Применяет знания в области способов планирования индивидуальных занятий на практике во время занятий. Проводит функциональные диагностики своего организма. Определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки. Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний.</p>
<p>УК ОС- 7.4 способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>	<p>Владеет специальной терминологией теории и методики физического воспитания. Владеет знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Составляет комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и укрепления здоровья. Владеет методиками и средствами ФК для оптимизации работоспособности. Способен находить и самостоятельно устранять мелкие ошибки в технике движений/упражнений. Выполняет зачетные требования рубежного контроля или испытаний ГТО.</p>	<p>Сформирован понятийный аппарат. Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга. Осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК. Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности. Выполняет двигательные действия целостно и сознательно. Самостоятельно видит и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения . Сдал контрольные нормативы (либо принял участие в сдаче нормативов ГТО).</p>

Таблица 7.

Заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
<p>УК ОС- 6.1 способность применять теоретические знания в области физической культуры и здорового образа жизни, о средствах и методах физического воспитания для развития физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности</p>	<p>Применяет полученные знания и понятийный аппарат. Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике. Применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде Овладевает знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Грамотно применяет полученные знания и понятийный аппарат. Эффективно применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Самостоятельно применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга</p>
<p>УК ОС- 6.2 способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания</p>	<p>Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности</p>	<p>Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности</p>
<p>УК ОС- 6.3 способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности и о методах профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Применяет знания в области самодиагностики, самооценки и самоконтроля. Составляет комплексы физических упражнений. Изучает возможные профессиональные заболевания и способы их профилактики средствами ФК. Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой Осваивает специальную терминологию теории и методики физического воспитания Осваивает методики и средства ФК для оптимизации работоспособности. Осуществляет подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности.</p>	<p>Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, во время и после занятий. Демонстрирует составленный комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя. Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний. Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Правильно использует специальную терминологию теории и методики физического воспитания. Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности, а также составляет комплекс профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности</p>

<p>УКОС–7.1 Способность использовать средства и методы физической культуры, самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности.</p>	<p>Умеет выявлять травмоопасные ситуации в любой сфере деятельности (включая занятия физической культурой) Использует спортивный инвентарь и контролирует его безопасность для исключения травм на занятиях Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для обеспечения работоспособности и для безопасной жизнедеятельности Составляет комплексы оздоровительной гимнастики, необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности, и реализует их</p>	<p>Выполняет упражнения со спортивным инвентарем, исключая травмоопасные ситуации на занятиях, знает нормы техники безопасности Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности и для безопасной жизнедеятельности Демонстрирует навыки составления и реализации комплексов оздоровительной гимнастики, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности</p>
--	--	---

4.3.2. Типовые оценочные средства

Типовые тесты физических показателей по нормативам⁶ для обучающихся на очном отделении и отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской группе «А»:

- подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях/ в упоре лежа на полу (количество раз);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).

Типовые варианты тестовых заданий⁷ (правильные ответы отмечены *)

1. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Педагогический процесс, направленный на формирование здорового физически совершенного подрастающего поколения называется:

- физическая культура
- *физическое воспитание
- физическое развитие
- физическое образование

2. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Признаками, характеризующими физическое развитие, являются:

⁶ Нормативы составлены с учетом требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с внесенными корректировками для обучающихся СИУ и нормативы тестов хранятся на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д.

⁷ Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

*рост, масса тела, ЖЕЛ, окружность грудной клетки;
 аппетит, сон, изменение настроения, восстановление после нагрузки;
 *физические качества и функциональные возможности;
 режим труда и отдыха, АД, ЧСС, базальная температура.

3. Тестовое задание типа «Соответствие»:

Соответствие факторов, влияющих на здоровье человека и их удельным весом:

1	Образ жизни	А	49-53%
2	Генетика, биология человека	Б	18-22%
3	Внешняя среда, природно-климатические условия	В	17-20%
4	Здравоохранение, медицинская активность	Г	8-10%

*1А, 2Б, 3В, 4Г

4. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:

*факторы здорового образа жизни

режим дня

*составляющие здорового образа жизни

критерии здорового образа жизни.

5. Тестовое задание типа «Ввод слова»:

_____ - это специфическая форма культуры, действенное средство и метод укрепления здоровья и совершенствования людей, наличие соревновательной деятельности.

*спорт

Типовой вариант письменного контрольного задания⁸

Вариант 1

Задание 1. Выполнить методико-практическое занятие №1 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения» по рабочей тетради Ж.Ю. Боголюбовой⁹.

Задание 2. Составить комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики для следующих групп: школьников 9 классов, студентов и сотрудников, работающих по Вашей специальности.

Шкала оценивания.

Для обучающихся на очной форме обучения и отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской «А» группам

Таблица 6.

Очная форма обучения.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не способен пройти тестовые испытания (результаты ниже нормативной сетки) или не принимал участие, не владеет техникой их исполнения. Отсутствуют умения по поддержанию уровня физического развития и сохранения

⁸ Полный перечень письменных контрольных заданий по вариантам находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

⁹ В приложении 1 методических рекомендациях по выполнению письменного контрольного задания.

	здоровья средствами физической культуры. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном планировании и составлении различных простейших комплексов упражнений. Не правильное владение техникой исполнения упражнений, ошибки в исполнении и дыхании. Не соблюдает требования техники безопасности на занятиях. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики и контроля за собственным самочувствием и физическими изменениями. Не принимает участие в объектных тренировках по эвакуации при ЧС. Не способен описать алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи. Не способен применять средства физической культуры для регулирования работоспособности. Посещаемость занятий составляет менее 74% от 100%, нормативы сданы в сумме на 12 и менее баллов.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно проходит тестовые испытания, сформированы навыки технического исполнения испытаний. Демонстрирует знания и умения в области сохранения здоровья средствами физической культуры и способностей поддерживать физическое развитие на достаточном уровне для выполнения учебных и производственных заданий. Способность к самостоятельному нестандартному составлению комплексов упражнений. Уверенное исполнение упражнений с соблюдением техники исполнения, дыхания и т.д., соблюдает требования техники безопасности на занятиях и принимает участие в различных мероприятиях по ЧС. Умеет контролировать состояние здоровья и самочувствие на занятиях при различных нагрузках и интенсивности. Владеет знаниями в области оказания первой доврачебной помощи. Способен применить различные средства физической культуры для регулирования работоспособности. Посещаемость занятий составляет более 75% от 100%, нормативы сданы в сумме от 13 и выше баллов.

Для обучающихся очной форме обучения, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской «Б» группе и обучающихся на заочной форме обучения.

Таблица 7.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не принимал участие в тестировании на бумажном носителе либо сдан тест на «неудовлетворительно». Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном планировании и составлении различных простейших комплексов упражнений. Не соблюдает требования техники безопасности на занятиях. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики. Не принимает участие в объектных тренировках по эвакуации при ЧС. Не способен описать алгоритм действий при оказании первой доврачебной

	помощи. Посещаемость занятий составляет менее 74% от 100.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно прошел тестирование на бумажном носителе. Демонстрирует знания в области сохранения здоровья средствами физической культуры и способностей поддерживать физическое развитие на достаточном уровне для выполнения учебных и производственных заданий. Способность к самостоятельному нестандартному составлению комплексов упражнений. Умеет контролировать состояние здоровья и самочувствие на занятиях. Владеет знаниями в области оказания первой доврачебной помощи. Принимал участие в объектных тренировках по ЧС. Посещаемость занятий составляет более 75% от 100%.

4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

Зачет проводится в форме тестирования физических показателей для студентов основной и подготовительной медицинских групп, а также по рекомендациям врача для студентов СМГ «А» очной формы обучения.

Для получения зачета студентам помимо критерия посещаемости учитывается участие в сдаче контрольных нормативов – тестирования физических показателей, необходимо в сумме набрать не менее 12 баллов, т.е. достаточно сдать 4 норматива на 3 балла, согласно нормативной сетки для каждого курса. Прием нормативов осуществляется по методическим рекомендациям по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»¹⁰.

Для студентов СМГ «Б» и обучающихся на заочном отделении зачет включает решение тестовых заданий на бумажном носителе. Тестирование состоит из нескольких видов заданий – выбора варианта ответов «один из многих» или «многие из многих», упорядочить предложенные варианты ответов, провести соответствие данных в таблице. В случае низких показателей тестирования могут быть дополнительно предложены теоретические вопросы в устной или письменной форме. Для получения зачета студенту в сумме необходимо набрать минимум 51% за тестовое задание и ответы на дополнительные вопросы, что будет соответствовать «зачтено». На итоговую оценку также влияет посещаемость студента на протяжении семестра.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» проходит в форме практических занятий и выполнения самостоятельной работы для студентов очной формы обучения основной (1 группа здоровья) и подготовительной (2 группа здоровья) медицинских групп, занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры. В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов для определения и контроля физической подготовленности на базе нормативов ГТО и составление комплекса упражнений в каждом семестре по заданной направленности, определяемой преподавателем.

В рамках дисциплины «Физическая культура» по состоянию здоровья могут быть распределены в специальные медицинские группы: «А» и «Б», решение о направлении

¹⁰ Нормативные акты по тестированию населения в рамках ГТО. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках ВФСК «ГТО» <http://www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/>, копия рекомендаций хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

студента в специальную медицинскую группу производит врач после прохождения медицинского осмотра.

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся студенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья:

- постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) характера;
- временного характера;
- в физическом развитии отклонений, не мешающие выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия оздоровительной физической культурой/ гимнастикой лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии) с учётом их ограничений (характера и выраженности ограничений). Занятия проходят, как и в основной группе, в форме практических занятий, сдачи нормативов и выполнения самостоятельной работы (контрольной работы, составления комплекса упражнений). Для данной группы разрабатывается отдельная нормативная сетка по тестированию общей физической подготовленности.

К специальной группе «Б» (4-я группа здоровья) относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий. Занятия проходят в форме лекций и выполнения контрольных работ (в форме реферата или письменной работы) и составления комплекса упражнений.

Студенты очного и заочного отделений самостоятельно осуществляют изучение учебно-методических материалов из предложенного списка литературы, допускается использование дополнительной литературы на усмотрении студента в рамках какой-либо темы из внешних электронных либо по месту жительства библиотек.

Методические рекомендации для подготовки к сдаче тестирования физических показателей по нормативам:

- регулярно посещать практические академические занятия – выполнять в полном объеме задания преподавателя и дополнительно самостоятельно дома поддерживать уровень физической подготовленности и самосовершенствоваться;
- стараться технически правильно выполнять тестовые испытания, прислушиваться к замечаниям профессорско-преподавательского состава по ошибкам и замечаниям в исполнении и изучать методические рекомендации по тестированию населения в рамках ГТО. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках ВФСК «ГТО» <http://www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/>.

Методические рекомендации по составлению комплексов упражнений:

- при составлении комплексов упражнений можно использовать любой источник как книжный, так и электронный вариант учебных изданий, также можно обратиться на специализированные сайты;
- при составлении комплексов на развитие и поддержание физической формы можно обратиться к примерам, приведенных в модуле VI Общая физическая и спортивная подготовка у Евсеева Ю.И. Физическая культура.
- при составлении и подготовке к проведению комплексов упражнений к разделу 4 рекомендуется использовать сайт: ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>, где по каждому заболеванию представлены комплексы

Методические рекомендации по выполнению письменной контрольной работы:

- оформление работы осуществляется по инструкции для студентов, выполняющих ПКЗ и методических рекомендаций: Как написать реферат: / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова
- выполняя задание 1 – необходимо соблюдать структуру рабочей тетради –

основные понятия, цель, оборудование, затем по порядку выполнять задания и в конце дать краткие ответы на контрольные вопросы. Для ответов на контрольные вопросы рекомендуется использовать литературу из основной и дополнительной литературы.

- выполняя задание 2 – необходимо описать на что и на кого направлен комплекс, дать определение и описать ограничения. Далее представить комплекс упражнений в виде текста либо таблицы с графическими иллюстрациями к упражнениям, при составлении комплекса не использовать «сленг» все упражнения должны быть научно названными. Рекомендуется использовать материалы с сайта ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>, при составлении комплексов на развитие и поддержание физической формы можно обратиться к примерам, приведенных в модуле VI Общая физическая и спортивная подготовка и модуле X Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов у Евсеева Ю.И. Физическая культура.

При выполнении заданий необходимо обратиться к «Методическим рекомендациям по освоению дисциплины «Физическая культура», которые размещены на сайте Сибирского института управления – филиала РАНХиГС <http://siu.ranepa.ru/sveden/education/>

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. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие/ Е. С. Григорович [и др.]. - Электрон. дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

4. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Электрон. дан. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014, 219 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

5. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. – Электрон. дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана.

6.2. Дополнительная литература.

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов ; ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. дан. — Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=142220, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

2. Казначеев, С. В. Физическая культура : курс лекций для студентов дневной формы обучения по всем специальностям / С. В. Казначеев, В. А. Пузынин ; Федер. агентство по образованию, Сиб. акад. гос. службы. - Новосибирск, 2008. - 140 с.

3. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Манжелей. - Электрон. дан. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. - Режим доступа : https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

4. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций для студентов всех форм обучения (авт. редакция) / сост. С. В. Казначеев ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Электрон. дан. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2015. - 162 с. - Доступ из Б-ки электрон. изд. / Сиб. и-нт упр. – филиала РАНХиГС. – Режим доступа : <http://www.sapanet.ru>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс (для студентов экон. специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова и др. - Электрон. дан. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

7. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. -Электрон. дан. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948, требуется авторизация (дата обращения : 10.08.2016). – Загл. с экрана.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие / Ю.И. Гришина; Федер. агентство по образованию РФ, С.-Петерб. гос. технол. ин-т (техн. ун-т). — Санкт-Петербург. : Бизнес-Пресса, 2007. – 280 с.

2. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. данные. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 10.09.2015).

3. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: метод. пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, 2004.— 60 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. — Ростов на Дону. : Феникс, 2008. – 379 с.

5. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Елифанов. - Москва : Медицина, 2004. - 304 с.

6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Советский спорт, 2010.— 296 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

7. Казначеев, С.В. Физическая культура : курс лекций / С.В. Казначеев, В.А. Пузынин; СибАГС. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2008. - 141 с.

8. Как написать реферат: метод. рекоменд. / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова ; СибАГС.— Новосибирск : СибАГС, 2007. – 36 с.

9. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие. - Электрон. данные. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948, требуется авторизация (дата обращения: 10.09.2015).

6.4. Нормативные правовые документы.

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» : Федеральный закон от 25.12.2015 №257-ФЗ // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

3. Об образовании : Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

4. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования : Приказ Минобразования России от 01.12.99 № 1025 // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015)

6.5. Интернет-ресурсы.

1. Здрава – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, физкультуре, правильном питании и обо всем, что с этим связано <http://budzdorov100let.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-fizkulturoy/>

2. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>

3. Лечебная физкультура и спортивная медицина <http://lfksport.ru/>

4. ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>

5. Офиц. интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
 6. Университетская библиотека ОНЛАЙН
http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub
 7. Электронно – библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

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

7.1. Программное обеспечение

1. Единая электронная справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. Единая электронная справочно-правовая система «Гарант»

- a. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины.

Таблица 8.

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Учебный корпус	Виды спорта
1	2	3	4	5
1.	Универсальный спортивный зал	1	Учебный корпус	теннис, волейбол, баскетбол, мини-футбол фитнес-аэробика
2.	Тренажерный зал	2	Учебный корпус	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Компьютерный класс самоподготовки (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	1	Учебный корпус	самостоятельная работа
4.	Информационно-ресурсный центр (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	1	Учебный корпус	самостоятельная работа

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности

Название приложения	Характеристика
PowerPoint	Программа подготовки презентаций