

**Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС**  
**Юридический факультет**  
**Кафедра физического воспитания и спорта**

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и спорта  
Протокол от 05.09.2019 г. №2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.13 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО**  
**ВЫБОРУ (ФИТНЕС АЭРОБИКА; ТЕННИС, БАДМИНТОН;**  
**ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ; ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА;**  
**ПАУЭРЛИФТИНГ; ПЛАВАНИЕ; КРОССФИТ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ**  
**ГИМНАСТИКА; ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВА**  
**ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ)**

---

**ЭКпоФКиС**

*(краткое наименование дисциплины)*

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

*(код, наименование направления подготовки (специальности))*

**«Государственно-правовой»**

*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(и))*

**Юрист**

*(квалификация)*

**Очная/заочная/заочная с применением ЭО и ДОТ**

*(форма(ы) обучения)*

**Год набора – 2020**

Новосибирск, 2019

**Авторы–составители:**

доцент  
кафедры физического воспитания и  
спорта СИУ-филиал РАНХиГС

Е. А. Самсонова

заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта СИУ - филиала  
РАНХиГС

Д.С. Юдин

**УТВЕРЖДЕНА**

для использования в учебном процессе  
кафедрой физического воспитания и  
спорта СИУ- филиала РАНХиГС

протокол № 2 от «05» сентября 2019 г.

заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта СИУ - филиала  
РАНХиГС

Д.С. Юдин

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Содержание и структура дисциплины .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....</b>	<b>19</b>
<b>4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....</b>	<b>19</b>
<b>4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.....</b>	<b>21</b>
<b>5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....</b>	<b>25</b>
<b>6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....</b>	<b>27</b>
<b>6.1. Основная литература. ....</b>	<b>27</b>
<b>6.2. Дополнительная литература.....</b>	<b>28</b>
<b>6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....</b>	<b>28</b>
<b>6.4. Нормативные правовые документы. ....</b>	<b>29</b>
<b>6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы .....</b>	<b>30</b>
<b>6.6. Другие источники .....</b>	<b>30</b>
<b>7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....</b>	<b>30</b>

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

1.1. Дисциплина Б1.В13. «Элективные курсы по физической культуре по выбору» (фитнес аэробика; теннис, бадминтон; волейбол, баскетбол; общая физическая подготовка; пауэрлифтинг; плавание; кроссфит; оздоровительная гимнастика; физическая подготовка как основа ЗОЖ) (далее «Элективные курсы по физической культуре и спорту») обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК ОС-6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		Очная форма обучения УК ОС -6.2	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания
		Очная форма обучения УК ОС-6.3	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Очная форма обучения 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
		Очная форма обучения УК ОС-6.5	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 ВСФК ГТО
		Очная форма обучения УК ОС-6.6	способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта
		Очная форма обучения УК ОС-6.7	способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности
		Заочная форма обучения и заочная с применением ЭО и ДОТ УК ОС-6.8	способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности

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

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения	
	Очная форма обучения УК ОС-6.1	на уровне знаний: сформировано представление классификации средств и методов ФВ, об основах здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	
		на уровне умений: сохранять и укреплять показатели индивидуального здоровья	
		на уровне навыков: использования средствами и методами оценки состояния индивидуального здоровья	
	Очная форма обучения УК ОС-6.2	на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля	
		Очная форма обучения УК ОС-6.3	на уровне знаний: сформировано представление о способах контроля и критериев оценки физического развития
			на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях
	Очная форма обучения	на уровне навыков: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или лечебной физической культуры.	
		на уровне знаний: сформировано представление о применении различных психофизических	

	УК ОС-6.4	нагрузок, диагностики и контроль самочувствия
		на уровне умений: достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности
		на уровне навыков: использования средствами и методами оценки состояния индивидуального здоровья
	Очная форма обучения УК ОС-6.5	на уровне умений: способен составить комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств и добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля
		на уровне знаний: сформировано представление об основах техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, а также способы контроля и оценки физического развития
	Очная форма обучения УК ОС-6.6	на уровне умений: способен достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности, способность целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях
		на уровне навыков: способность выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или лечебной физической культуры
		на уровне знаний: сформировано представление о морфофункциональных особенностях организма и особенностей составления комплексов
		на уровне умений: использовать средства адаптивной физической культуры, а также применять методики социально-психологической адаптации к образовательной среде
		на уровне навыков: подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности
на уровне знаний: владеет ФМП в режиме производственной деятельности.		
Заочная форма обучения и заочная с применением ЭО и ДОТ УК ОС-6.8	на уровне умений: проводит ФМП в режиме профессиональной занятости.	
	на уровне навыков: применения средств и методов формирования и совершенствования	

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

### Объем дисциплины

- общая трудоемкость дисциплины = 328 часов.  
 - количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся:

**очная форма обучения:**

- 328 часов (328 часов практических (семинарских)) занятий.

**заочная форма обучения:**

- на самостоятельную работу обучающихся – 328 часов.

**заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ:**

- на самостоятельную работу обучающихся – 328 часов.

### Место дисциплины

- Б1.В13. «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучаются на 1, 2, 3, 4 курсах (с 1 по 7 семестры) очной формы обучения и на 5 курсе (10 семестр) заочной формы обучения и заочной формы с применением ЭО и ДОТ;

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

– дисциплина реализуется параллельно и после изучения: Б1.Б.36. «Физическая культура и спорт»;

- возможно изучение дисциплины по всем формам обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При этом сохраняется объем контактной и самостоятельной работы по дисциплине в соответствии с учебным планом. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в ЦОС.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 (десяти) рабочих дней после окончания срока выполнения.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ 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>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	16			16			Тестирование 1
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности	8			8			
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	8			8			
Раздел 2	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24			24			Тестирование 2
Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	24			24			
Промежуточная аттестация								Зачет



Раздел 3	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТ ИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	<b>20</b>			<b>20</b>			Тестирование 3
Тема 3.1	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессионально	10			10			
Тема 3.2	Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессионально	10			10			
Раздел 4	МЕТОДИЧЕСКИ Е ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	<b>14</b>			<b>14</b>			Тестирование 4
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8			8			
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий	6			6			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 5	АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬ НАЯ	<b>28</b>			<b>28</b>			Тестирование 5
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).	14			14			
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.	14			14			

Раздел 6	ДИАГНОСТИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	26			26			Тестирование 6
Тема 6.1	Исследование физического развития	12			12			
Тема 6.2	Методики коррекции физического развития	14			14			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА	34			34			Тестирование 7
Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических	16			16			
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой	18			18			
Раздел 8	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ	20			20			Тестирование 8
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта	20			20			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 9	МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	26			26			Тестирование 9
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или	26			26			

Раздел 10	МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬ НОГО	28			28			Тестирование 10
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных	28			28			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 11	ПРОФЕССИОНА ЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	26			26			Тестирование 11
Тема 11.1	Профессионально -прикладная физическая подготовка студентов	26			26			
Раздел 12	ПРОФЕССИОНА ЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТ И	28			28			Тестирование 12
Тема 12.1	Профессионально -прикладная физическая подготовка будущих специалистов	28			28			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 13	ПРОФИЛАКТИК А ПРОФЕССИОНА ЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	54			54			Тестирование 13
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональны х заболеваний и улучшения работоспособност	54			54			

Промежуточная аттестация							Зачет
Всего:	<b>328</b>			<b>328</b>			

Таблица 4.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной 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 и заочная с применением ЭО и ДОТ</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ						<b>36</b>	Тестирование 1
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности						18	
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности						18	
Раздел 2	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						<b>18</b>	Тестирование 2

Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.						18	
Раздел 3	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>						<b>34</b>	Тестирование 3
Тема 3.1	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессионально						14	
Тема 3.2	Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессионально						20	
Раздел 4	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>						<b>36</b>	Тестирование 4
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями						18	
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий						18	
Раздел 5	<b>АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ</b>						<b>22</b>	Тестирование 5

Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).						10	
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.						12	
Раздел 6	<b>ДИАГНОСТИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ</b>						<b>26</b>	Тестирование 6
Тема 6.1	Исследование физического развития						14	
Тема 6.2	Методики коррекции физического развития						12	
Раздел 7	<b>СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА</b>						<b>28</b>	Тестирование 7
Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем <del>физических</del>						10	
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой						18	
Раздел 8	<b>КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ</b>						<b>20</b>	Тестирование 8
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/вида спорта						20	
Раздел 9	<b>МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ</b>						<b>16</b>	Тестирование 9

Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или						16	
Раздел 10	МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА						24	Тестирование 10
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств						24	
Раздел 11	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ						24	Тестирование 11
Тема 11.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов						24	
Раздел 12	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР						20	Тестирование 12
Тема 12.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов						20	
Раздел 13	ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ						20	Тестирование 13

Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности						20	
Промежуточная аттестация						4		Зачет
Всего:		<b>328</b>				4	324	

I Формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), практическое задание (ПЗ).

\* ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\*СДО - система дистанционного обучения.

### Содержание дисциплины

Тема 1.1. *Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента*

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Социальные функции физической культуры и прикладной физической культуры. Средства физической культуры и прикладной физической культуры. Основные составляющие прикладной физической культуры. Формирование прикладной физической культуры бакалавра в форме элективных курсов по физической культуре. Прикладная физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в разные периоды учебного года и профессиональной деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании

Тема 1.2. *Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности*

Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие состояние здоровья. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие, требования к организации образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств прикладной физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 2.1. *Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических



качеств средствами прикладной физической культуры и спорта. Особенности интеллектуальной деятельности студента. Аутогенная тренировка. Средства физической культуры и элективных курсов по физической культуре для поддержания общей работоспособности. Значение мышечной релаксации. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Психотерапевтические возможности прикладной физической культуры. Методика определения силы.

*Тема 3.1. Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности*

Формы физического воспитания. Принципы прикладной физической культуры и тренировок избранным видом спорта. Методы физического воспитания. Методы вербального и сенсорного воздействия. Воспитание необходимых в будущей профессии физических качеств и поддержание их. Основы обучения движений в избранном спортивном направлении / виде. Составление комплексов упражнений для развития и поддержания необходимых физических качеств. Структура занятия ОФП. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами прикладной физической культуры и спорта.

*Тема 3.2. Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности*

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Методы физического воспитания. Воспитание необходимых в будущей профессии физических качеств и поддержание их. Основы обучения движений в избранном спортивном направлении / виде. Составление комплексов упражнений для развития и поддержания необходимых физических качеств. Структура занятия ОФП, СП и УТЗ. Основы совершенствования физических качеств необходимые в будущей профессиональной деятельности.

*Тема 4.1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Значение и необходимость регулярным самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий, составление планов и комплексов упражнений. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

*Тема 4.2. Самоконтроль в процессе занятий.*

Контроль и учет в физическом воспитании. 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. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

*Тема 5.1. Оздоровительная физическая культура (ОФК)*

Цель и задачи ОФК. Характеристика основных форм ОФК. Виды ОФК и их физиологическая характеристика. Особенности методики занятий ОФК.

*Тема 5.2. Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.*

Предмет, цель, приоритетные задачи АФК. Основные компоненты (виды) АФК.

Средства и методы АФК, ФК и спорта в практике. Содержание и организация адаптивного физического воспитания. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте.

*Тема 6.1. Исследование физического развития*

Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса. Уровень физической и умственной работоспособности.

*Тема 6.2. Методики коррекции физического развития*

Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления и усталости.

*Тема 7.1. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовке в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Возможные формы организации тренировки в вузе. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в системе вуза. Средства и методы развития профессиональных физических качеств избранным видом спорта.

*Тема 7.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений*

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в системе вуза. Средства и методы развития профессиональных физических качеств избранным видом спорта.

*Тема 8.1. Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта*

Техника безопасности на занятиях. Техника движений в избранном виде спорта: фазы, структуры и силы движений. Основы техники. Профилактика травматизма. Комплексы упражнений для всего тела. Совершенствование техники по избранному виду спорта.

*Тема 9.1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности*

Форма и содержание занятий физическими упражнениями. Структура занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

*Тема 10.1. Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств*

Методы и средства развития выносливости. Методы и средства развития силы. Методы и развития гибкости. Методы и средства совершенствования ловкости. Методы и средства развития быстроты. Подводящие упражнения, развивающие физические качества

или их совокупность, необходимые в различных видах спорта.

#### Тема 11.1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов*

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 12.1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов*

Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Особенности ППФП студентов по избранному спортивному направлению. ППФП будущего специалиста (менеджер, психолог, специалисты в различных областях государственного и муниципального управления). Прикладные виды спорта и их элементы.

#### Тема 13.1. *Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности*

Физические упражнения как средства профилактики профессиональных заболеваний. Здоровый образ жизни как средство укрепления организма в целом. Комплексы упражнений, направленных на профилактику заболеваний. Простейшие приемы самомассажа. Роль и значение аутогенной тренировки.

### **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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- 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.

- письменная работа и электронное тестирование с использованием специализированного программного обеспечения (заочная форма обучения и заочная с применением ЭО, ДОТ).

4.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

#### 4.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы

(раздела) Показатели оценивания Критерии

оценивания Оценка

(баллы)

Практический раздел Физическая и техническая подготовленность Формирование двигательных умений и навыков;

соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости. Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, сдача нормативов, визуальная оценка

#### 4.3. Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Шкала оценивания по дисциплине

Баллы Оценка

0-59 «не зачтено»

60-100 «зачтено»

Тип работы Минимально допустимое количество баллов Максимальное количество баллов

Посещение практических занятий (аудиторно) 36 (минимально 2 балла за одно занятие) 60

Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (аудиторно) 24 40

Итого 60 100

Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям. 0 40

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;

- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;

- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;

- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;

- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;

- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего

семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

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

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.- для основной и подготовительной групп здоровья очной формы обучения нормативные требования по спортивной специализации:

Бадминтон – метание волана, набивание волана, подачи.

Баскетбол - передачи верхние или нижние через сетку с партнёром, передача баскетбольного мяча в стену двумя руками за 20 с.

Волейбол - волейбольная подача из-за пределов площадки из 10 попыток, чередование верхней и нижней волейбольной передачи над собой.

Кроссфит - комплекс Энжи облегченный на время, комплекс Фран, комплекс Барбара, комплекс Челси.

Общая физическая подготовка - комплексное силовое упражнение, статическая выносливость (планки), проба Серкина.

Оздоровительная гимнастика - поднимание головы, рук и ног из положения лежа на животе до полного утомления, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа с опорой на колени до полного утомления.

Пауэрлифтинг - жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга.

Плавание - скольжение на груди с движениями ног с задержкой дыхания, скольжение на спине с движениями ног и вытянутыми вместе руками.

Теннис - метание теннисного мяча на дальность, тесты для определения ведущей руки, удары с отскока.

Фитнес-аэробика - шпагат, угол, прыжки из приседа, 4 основных базовых шага: джек-ланч, скип, ни-ап.

- для специальной медицинской группы «А», с учетом их нозологии: Оздоровительная гимнастика - поднимание головы, рук и ног из положения лежа на животе до полного утомления, поднимание и опускание прямых ног до угла 45° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

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

Таблица 5.

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.	Грамотно применяет полученные знания и понятийный аппарат. Сдаёт входное тестирование по ОФП. Эффективно применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Самостоятельно применяет

	Применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде	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 работоспособности, физического развития и физических качеств	Осваивает технику исполнения заданного движения/физического упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля.  Составляет комплексы физических упражнений.	Демонстрирует сформированные навыки технического исполнения заданного движения. Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий. Демонстрирует составленный 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 - 6.5 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.	Осваивает специальную терминологию теории и методики физического воспитания. Овладевает знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Составляет комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и укрепления здоровья. Осваивает методики и средства ФК для оптимизации работоспособности.	Правильно использует специальную терминологию теории и методики физического воспитания. 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

	Выявляет и устраняет мелкие ошибки в технике движений/упражнений.	целостно и сознательно. Самостоятельно выявляет и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения
УК ОС - 6.6 способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.	Формирует понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации. Составляет комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств.	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.
УК ОС – 6.7 способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности	Осуществляет подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности.	Составляет комплекс профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности.

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

**Типовые варианты тестовых заданий**<sup>1</sup> (правильные ответы отмечены \*)

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

Основным средством физического воспитания являются:

- \* физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

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

В 1999 году Е.С. Крючек выделил следующие направления аэробики:

- \*оздоровительная;
- физическая;
- \*прикладная;
- \*спортивная.

*3. Тестовое задание типа «Соответствие»:*

Наиболее типичными чертами конституциональной организации тонко-, средне-, толстокостного человека являются:

1	Высокий уровень эмоциональности Преимущественное питание белковой пищей Способность управлять здоровьем через сознание Непредсказуемость поведения	А	Тонкокостный тип конституции
2	Способность к быстрому восстановлению здоровья путём изменения характера мышечной деятельности	Б	Среднекостный тип конституции

<sup>1</sup> Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

	Потребность в большом разнообразии движений Агрессивность поведения в сочетании с быстрой отходчивостью Ориентация диеты на частое употребление жиросодержащих продуктов		
3	Массивность, рыхлость тела Ориентация на большое потребление углеводов Способность к быстрому восстановлению здоровья через закаливающие процедуры и посещение бани Частое появление чувства социального одиночества	В	Толстокостный тип конституции

\*1А, 2Б, 3В

4. Тестовое задание «Упорядочение»:

Последовательность самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- 1 спокойный «разминочный» бег
- 2 общеразвивающие упражнения
- 3 беговые упражнения
- 4 упражнения на быстроту и гибкость
- 5 упражнения на силу и выносливость
- 6 восстанавливающие упражнения

\*1,2,3,4,5,6

5. Тестовое задание типа «Ввод слова»:

Изгиб позвоночника, направленный назад называется \_\_\_\_\_.

\*кифоз

Шкала оценивания.

Очная, заочная формы обучения

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практическое задание не выполнил. Не принимал участие в устных опросах. Не владеет знаниями классификации ограниченных возможностей по здоровью. Не способен применить методы сохранения психологической устойчивости. Посещаемость составила менее 74% от 100% занятий.
зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Способность к самостоятельному нестандартному построению комплекса. Успешно выполнил практическое задание по заданной теме. Ответы четкие, логичные. Принимал участие в устных опросах, ответы полные, в соответствии с темами опроса. Приводит классификацию ограниченных возможностей по здоровью, на основе которой способен применять различные методы, в т.ч. с методы сохранения психологической устойчивости. Посещаемость составила более 75% от 100% занятий.

Заочная форма обучения с применением ЭО и ДОТ

Зачет	Критерии оценки
-------	-----------------



Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине в области поддержания и сохранения здоровья, нормативной базы и значимости физических нагрузок в профессиональной деятельности. Не владеет знаниями классификации ограниченных возможностей по здоровью. Не выполнено письменное контрольное задание либо работу необходимо переделать, доработать. Не способен применить методы сохранения психологической устойчивости. Не принимал участие в электронном семинаре. Тестирование не пройдено или набрано менее 45% правильных ответов.
зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, понятийным аппаратом. Обладает знаниями в области поддержания и сохранения здоровья, нормативной базы и значимости физических нагрузок в профессиональной деятельности. Знает классификацию ограниченных возможностей по здоровью. Успешно выполнено письменное контрольное задание, ответы на электронный семинар выставлены вовремя и содержат верную информацию. Пройдены тестовые задания в диапазоне 85-100%.

Для обучающихся основной и подготовительной групп зачет включает тестирования физических показателей (тестирование по контрольным нормативам) по спортивной специализации.

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий 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 «Элективные курсы по физической культуре» 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 специальной физической подготовленности по выбранной спортивной направленности.

В рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» по состоянию здоровья могут быть распределены в специальные медицинские группы: «А» и «Б», решение о направлении 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 физкультурой 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, реферативной работы или доклада). Для данной группы разрабатывается отдельная нормативная сетка по тестирования 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 лекционных занятий и выполнения контрольных работ (в форме реферата либо выполнения определенных заданий) или доклада.

При подготовке к решению тестовых заданий рекомендуется обратиться к следующим источникам:

Раздел 1: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая тему 1, обратить внимание на параграф физическая культура и спорт студента и тему 3 – основные составляющие и элементы здорового образа жизни. Помимо этого, можно изучить раздел 1, параграфы 1.1 и 1.3 у Е.Л. Чесновой в учебном пособии Физическая культура. Особое внимание уделить понятиям, взаимосвязи понятий и отличительных черт.

Раздел 2: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студента А.Ф. Пшеничникова главу 3, и тема 10 у Л. Н. Гелецкой Физическая культура студентов специального учебного отделения, обратить внимание на общепринятые понятия, числовые соотношения, на основные характеристики.

Раздел 3: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура. Основы спортивной тренировки И.В. Григорьевой, обратить внимание на тему 2, параграфы 2.4 и 2.5. У Е.Л. Чесновой Физическая культура изучить параграф 4.1. Общая физическая подготовка, специальная подготовка, а также у Л.Н. Гелецкой – тема 5. Ответить на вопрос взаимосвязь психических качеств и занятий физической культурой и спортом, а также влияние физической нагрузки на психические и умственные процессы.

Раздел 4. детально разобрать основные понятия, тезисы-постулаты, их взаимосвязь, общее и отличие в формах самостоятельных занятий. Рекомендуется изучить Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в учебном пособии Евсеева Ю. И. Физическая культура.

Раздел 5. изучить материалы учебного пособия: Физическая культура Е.Л. Чесновой, обратить внимание на параграф 9.7 – понять принципы оздоровительных упражнений и особенности построения занятий по ОФК и АФК.

Раздел 6. Использовать материал раздела 2, темы 1, 2 и 3 в учебном издании А.Ф. Пшеничникова Физическая культура студента и у Е.Л. Чесновой Физическая культура параграфы 7.2-7.3. – обратить внимание на особенности построения занятий, специфику особенностей индивидуальности каждой личности при коррекции и регулировании работоспособности, физического развития и профилактики утомляемости.

Раздел 7. Изучить литературу по видам спорта- волейбол, баскетбол, футбол, плавание, аэробика, ОФП, кроссфит – необходимо владеть понятийным аппаратом – основные понятия, условия проведения и занятий данными видами спорта, годы открытия данных видов спорта и их создатели, разновидности студенческого спорта и особенностей подготовки, основные технические элементы и команды.

Раздел 8. Изучить литературу по видам спорта- волейбол, баскетбол, футбол, плавание, аэробика, ОФП, кроссфит – необходимо владеть понятийным аппаратом –виды бросков, расстояние, шаги, время на выполнение и т.д.

Раздел 9. Изучить учебное издание Е.Л. Чесновой Физическая культура – параграф 7.1. определить основные формы самостоятельных занятий, структуру и особенности составления и проведения самостоятельных заданий.

Раздел 10. Изучить учебное издание И.В. Григорьевой Физическая культура. Основы спортивной тренировки. –главу 4, овладеть знаниями по каждому виду физических качеств – понятия, методы и средства их развития.

Раздел 11. Изучить учебные издания Ю.И. Евсеев Физическая культура модуль X

ППФП, Л.Н. Гелецкая Физическая культура студентов специального учебного отделения тема 8, дать понятия, определить методики самодиагностики и самооценки работоспособности, усталости и т.д.

Раздел 12. Там же, что и в разделе 11 – место ППФП и ПФК в системе физического воспитания студентов, влияние прикладных видов спорта на ППФП.

Раздел 13. Изучить учебные издания Ю.И. Евсеев Физическая культура модуль 3 Здоровье и двигательная активность человека и Л.Н. Гелецкая Физическая культура студентов специального учебного отделения тема 10 – критерии здоровья, факторы влияющие на уровень здоровья и профилактика стрессовых состояний.

## **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. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.

3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика : в 2 т. Т. 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 380 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07487-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/453723> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

4. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика : в 2 т. Т. 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 496 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07522-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/453756> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

5. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/94691.html> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.

6. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.

7. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, В. П. Овчинников, Т. Я. Кукаева [и др.] ; под общ. ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

## **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](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](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](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. Волейбол : программа : пример. программы спорт. подготовки для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - Москва : Совет. спорт, 2005. - 112 с.

2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Terra-Спорт, 2002. - 512 с.

3. 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.

4. 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).

5. 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).

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

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

8. 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).

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

10. Казначеев, С.В. Основы физической, психологической и нравственной культуры : учеб. пособие / С.В. Казначеев, Л.В. Молчанова ; СибАГС. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2009. – 180 с.

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

12. 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](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация (дата обращения: 10.09.2015).

13. Нестеровский Д.И. Баскетбол : теория и методика обучения : учеб. пособие / Д. И. Нестеровский. - Москва : Академия, 2006. - 336 с.

14. Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс]: монография/ Николаев И.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2013.— 140 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

#### **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 // Официальный 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 // Официальный 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 // Официальный 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 // Официальный интернет-портал правовой информации / Федеральная служба охраны Российской Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015)

#### 6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a>	На этом сайте представлены книги, имеющиеся в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

#### 6.6. Иные источники

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
2. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.
3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацюрский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
4. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

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

##### Спортивная база кафедры физического воспитания и спорта СИУ-филиал РАНХиГС

№ 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	1	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>.

<b>Название приложения</b>	<b>Характеристика</b>
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций