

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Юридический факультет

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и
спорта

Протокол от «05» сентября 2019 г.

№ 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Б1.Б.30

ФК, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

краткое наименование дисциплины

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль): «Государственно-правовой»

квалификация выпускника: Бакалавр

формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

год набора – 2020

Новосибирск, 2019 г.

Авторы–составители:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Юдин Дмитрий Сергеевич

Доцент кафедры физического воспитания и спорта Самсонова Евгения Андреевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	7
3. Содержание и структура дисциплины.....	8
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	13
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.	13
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости. Ошибка! Закладка не определена.	
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.	32
4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.	43
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	44
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	46
6.1. Основная литература.	46
6.2. Дополнительная литература.	47
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.	47
6.4. Нормативные правовые документы.	48
6.5. Интернет-ресурсы.	48
6.6. Иные источники.	49
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	49
7.1. Программное обеспечение.....	49
7.2. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины.	49

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.30 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС– 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная и очно-заочная формы обучения УК-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
		Очная форма обучения УК-7.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Заочная форма обучения, в т.ч. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий ¹ УК-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, самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной

¹ Далее ЭО, ДОТ

			<p>деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике, а также владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, 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.</p>
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать условия безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очная и очно-заочная формы обучения УК-8.1	Способность выбрать оптимальные методы укрепления здоровья и безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
		Очная форма обучения УК-8.2	Способность безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы
		Заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-8.1	Способность использовать средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности, безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы

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

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	Очная и очно-заочная формы обучения УК – 7.1	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: выполнение индивидуально подобранные комплексов оздоровительной физической культуры
	Очная форма обучения УК - 7.2	на уровне знаний: сформировано представление о способах контроля физического развития
		на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях
		на уровне навыков: владение способами и методами укрепления индивидуального здоровья
	Заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-7.1	на уровне знаний: сформировано представление о классификации средств и методов ФВ и способах контроля физического развития
на уровне умений: выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (или лечебной) физической культуры и добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля		
на уровне навыков: владение способами и методами укрепления индивидуального здоровья и владение средствами и методами оценки состояния индивидуального здоровья		
	Очная и очно-заочные формы обучения УК – 8.1	на уровне знаний: сформировано представление о средствах и методах физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
		на уровне умений: выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры; осуществляет и проводит эвакуацию и иные мероприятия в состоянии эмоционального спокойствия
		на уровне навыков: оказание первой доврачебной помощи при различных

		поражениях
Очная форма обучения УК – 8.2		на уровне умений: осуществляет контроль за состоянием спортивного инвентаря и дальнейшего эксплуатирования; выполняет упражнения на основе применения средств и методов физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
		на уровне навыков: составляет комплексы физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей здоровья в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности
Заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-8.1		на уровне знаний: сформировано представление о средствах и методах физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
		на уровне умений: выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры; осуществляет и проводит эвакуацию и иные мероприятия в состоянии эмоционального спокойствия, а также выполняет упражнения на основе применения средств и методов физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
		на уровне навыков: оказание первой доврачебной помощи при различных поражениях, составляет комплексы физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей здоровья в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, необходимых для обеспечения 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 часов (32 часов практических (семинарских) занятий);
на самостоятельную работу обучающихся – 40 часа.

очно-заочная форма обучения

- 10 часов (10 часов на занятия лекционного типа);
на самостоятельную работу обучающихся – 62 часа.

заочная форма обучения

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

заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ

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

Место дисциплины

Б1.Б.30 Физическая культура и спорт изучается на 1 курсе (с 1 по 2 семестры) очной формы обучения, на 1 курсе очно-заочной формы обучения, на 1 курсе заочной формы обучения, в том числе с применением ЭО и ДОТ.

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

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Практический раздел (практические занятия)	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. <i>Реализуется аудиторно.</i>
2.	Теоретический раздел (лекции)	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. <i>Реализуется с применением ДОТ.</i>
3.	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет)

	проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы. <i>Частично реализуется с применением ДОТ.</i>
--	---

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
Базовый модуль			
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	14	20	34
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	0*	8*	8*
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	22*	8*	30*
Контрольный раздел Промежуточная аттестация (зачет)	0	0	0
Итого	36	36	72

3.1.1. Для заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
Базовый модуль			
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	0		0
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	10		10
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	58		58
Контрольный раздел Промежуточная аттестация (зачет)	4		4
Итого	72		72

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование	Объем дисциплины, час.		Форма текущего контроля успеваемости ¹ ,
			Работа обучающихся по видам учебных занятий	

	разделов	Всего	Л/Э О, ДО Т*	ЛР	ПЗ	КСР	СР//ЭО, ДОТ*	промежуточной
Практический раздел								
1.	Атлетическая гимнастика	10			4		4	Т,Р,У
2.	Баскетбол	10			6		5	Т,Р,У
3.	Волейбол	10			6		5	Т,Р,У
4.	Легкая атлетика	8			4		4	Т,Р,У
5.	Плавание	10			6		4	Т,Р,У
6.	Фитнес-аэробика	6			4		4	Т,Р,У
7.	Футбол	6			4		4	Т,Р,У
Теоретический раздел								
8.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	8*	8*	-	-	-	-	Т, Р
Промежуточная аттестация зачет (1, 2 семестры)								Т,Р,СН
Итого		72	8*	-	34	-	30*	

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

** СДО – система дистанционного обучения.

1 Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

3.2.1. Для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной	
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					
			Л/Э О, ДОТ *	ЛР	ПЗ	КСР		СР//ЭО, ДОТ*
Теоретический раздел								
1	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	68*	10*	-	-	-	58	Р
	Промежуточная аттестация (зачет)	4	-	-	-	-	-	КР, Т
	Итого:	72	8*	-	34	-	30*	

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

** СДО – система дистанционного обучения.

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	-	-*	-*
	Атлетическая гимнастика	7	4	3
	Баскетбол	5	2	3
	Волейбол	5	2	3
	Легкая атлетика	5	2	3
	Плавание	5	2	3

	Фитнес-аэробика	5	2	3
	Футбол	4	2	2
	Всего:	36	14	22
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	9	8*	1*
	Атлетическая гимнастика	5	2	1
	Баскетбол	5	2	1
	Волейбол	5	2	1
	Легкая атлетика	3	2	1
	Плавание	5	1	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Футбол	3	1	1
	Всего:	28	20	8
Итого:	72	34	30	

3.4. Содержание дисциплины

3.4.1. Практический раздел

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного,

набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Плавание

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, футбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

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

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта.

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.30 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ganepa.ru> ;

при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы

1 Курсивом выделены правильные ответы. Полный контент тестовых заданий находится на кафедре.

По теме 1

1. Под физической культурой понимается:

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

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

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

По теме 2

1. Губчатые кости – это:

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

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

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

По теме 3

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

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

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

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

По теме 4

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

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

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

- a) 2
- b) Без команды
- c) 3

По теме 5

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

- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
- b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
- c) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
- b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- c) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*

По теме 6

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

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

2. Профессиография – это:

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

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.

18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
24. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
25. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
26. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
27. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
28. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
29. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
30. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
31. Типы изменений умственной работоспособности студента.
32. Методические принципы физического воспитания.
33. Основы обучения движениям.
34. Характеристика и воспитание физических качеств.
35. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
36. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
37. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
39. Значение мышечной релаксации.
40. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Полный перечень тем рефератов находится на кафедре физической культуры.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.
40. Организация и проведение смотра спортивной работы.

Полный перечень вопросов находится на кафедре физического воспитания и спорта.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристик а направленност и тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6

Тест на силовую подготовленность:										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз)										
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин.,с.)	10.1	10.5	11.2	11.5	12.1					
вес до 70 кг	5	0	0	0	5					
вес более 70 кг	10.3	11.2	11.5	12.4	13.1					
	5	0	5	0	5					
Бег 3000 м (мин.,с.)						12.0	12.3	13.1	13.5	14.3
вес до 85 кг						0	5	0	0	0
вес более 85 кг						12.3	13.1	13.5	14.4	15.3
						0	0	0	0	0

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)
Атлетическая гимнастика
Юноши

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

Девушки

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

Баскетбол*Юноши и девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16:00	18:00	20:00	22:00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18:00	20:00	22:00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

Волейбол*Юноши и Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	

2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

Легкая атлетика

Юноши

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

Девушки

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

Плавание

Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	
1.	Выдох в воду стоя на дне бассейна и опустив лицо в воду (10 раз)	
2.	Проплывание с работой ног кролем на груди	

	с выдохом в воду с опорой на доску (25 м)	Оценка технических действий
3.	Работа ног кролем на спине, руки за головой (25 м)	
4.	Проплывание кролем на груди, выполняя гребок одной рукой, с дыханием (25 м)	
5.	Проплывание кролем на груди 25 м (скольжение, выдох в воду, работа ног и рук)	
6.	Проплывание кролем на спине в полной координации нации (25 м)	

Фитнес-аэробика

Девушки

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

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	18	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа	50	45	37	30	25 и

	на спине за 1 минуту (количество раз)					менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Футбол
Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4.	Техника передачи мяча подъемом стопы.					
5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	35	30	20	18	16 и менее

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

1. Под физической культурой понимается:

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

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

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

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

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

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:

- a) физическое развитие

- b) физическое воспитание
 - c) физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры?
- a) физическое упражнение
 - b) физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
- a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) вид физической культуры для активного отдыха
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры.

1. Губчатые кости – это:
- a) ребра, грудина, позвонки
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
- a) расслабление мышц
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступая в аорту:
- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) отдает кислород и питательные вещества
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
- a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств

- b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
- c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

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

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

- a) гипертонией
- b) гиподинамией
- c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

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

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

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

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

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

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

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

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

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

1. Игровой
2. Соревновательный
3. Строго регламентированного упражнения
4. Психорегулирующего упражнения

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

- a) Специальная выносливость
- b) Локальная выносливость

с) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

- а) принцип, строящий процесс на восприятие органов
- б) понимание сущности заданий и активное их выполнение
- с) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

- а) нарастание объема и интенсивности нагрузок
- б) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
- с) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

- а) Направленность на реализацию конкретной цели
- б) Суммарное количество движений и действий
- с) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

- а) Физическая готовность
- б) Физическое развитие
- с) Физическое воспитание

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

- а) Целостного выполнения упражнения
- б) Расчлененно-конструктивного упражнения
- с) Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

- а) Двигательные умения и навыки
- б) Физическая готовность
- с) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

- а) Строгой регламентации
- б) Игрового
- с) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта.

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

- а) Физическая готовность
- б) Физическая работоспособность.
- с) Физическое развитие

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

- а) 2
- б) Без команды
- с) 3

3. Самоконтроль – это:

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

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

- a) 10
- b) 12
- c) 15

5. Спорт – это:

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

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

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

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

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

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

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

9. Какая дистанция называется марафоном?

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

10. В какой стране появился шейпинг?

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

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

- a) Фитнес-аэробика
- b) Фигурная аэробика

- c) Танцевальная аэробика
- d) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальником волейбола?

- a) Япония
- b) США
- c) Англия
- d) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?

- a) 9 x 12
- b) 8 x 15
- c) 9 x 18
- d) 7 x 10

Полный и актуальный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья.

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
 - a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
 - b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
 - c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
 - a) Нерациональное составленное расписание тренировок
 - b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
 - c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
 - a) При внезапной остановке после интенсивного бега
 - b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
 - c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:
 - a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
 - b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
 - c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
 - b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
 - c) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
- a) Воздух и физические упражнения
 - b) Вода и физические упражнения
 - c) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
 - b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
 - c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
 - b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
 - c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография – это:
 - a) Графический профиль качеств обучающегося
 - b) Описание профессиональной деятельности человека
 - c) Представление о профессии
3. Профессиограмма – это:
 - a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
 - b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
 - c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
 - a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
 - b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 - c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
 - a) Соответствие нормам и требованиям профессии
 - b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 - c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
6. Выносливость – это: 20
 - a) Длительное продолжение физической и умственной работы
 - b) Способность противостоять утомлению
 - c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:

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

8. Ловкость – это:

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

Типовые задания для электронного семинара для обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ²

1. Назовите формы физического воспитания в вузе.
2. Раскройте значение утренней гигиенической гимнастики, ее основные задачи.
3. Значимость физкультминутки и физкультурных пауз для обучающихся и сотрудников.
4. Расскажите о структуре занятия физической культуры.
5. Разведите понятия общей и моторной плотности занятия, опишите их значимость.
6. Раскройте содержание и направленность индивидуальных самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня с учетом индивидуальных особенностей организма (на собственном примере – образ жизни, объем двигательной активности в режиме дня и т.д.);
7. Перечислите основные физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок для самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
8. Особенности составления и проведения самостоятельных занятий, дома, на улице, в специализированных залах – эффективность, трудности и способы решения.

Типовые темы для составления и проведения комплексов упражнений для обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ³:

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 корригирующих физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях,

² Полный перечень заданий для электронного семинара хранится на кафедре физического воспитания и спорта в папке УМК-Д

³ Полный перечень тем хранится на кафедре физического воспитания и спорта в УМК-Д

прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают зачет.

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

4.3.1. 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, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка
Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

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

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся основного и подготовительного учебных отделений
Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или	54,0	1,03	1,44	1,24	4,10
	100м (мин., сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	б/вр

5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	Менее 30 раз
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	2,30 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
10.	Челночный бег 3X10 (с)	7,8	8,7	9,2	9,8	10,0

**Перечень вопросов для подготовки к тесту по дисциплине
(теоретическая часть – в СДО)**

1. Понятие о системе физической культуры.

2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.

23

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 7.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС– 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Очная и очно-заочная формы обучения 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

	деятельности	Очная форма обучения УК ОС-7.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ 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, 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, а также владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, 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.
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать условия безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очная и очно-заочная формы обучения УК ОС-8.1	Способность выбрать оптимальные методы укрепления здоровья и безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
		Очная форма обучения УК ОС-8.2	Способность безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы
		Заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК ОС-8.1	Способность использовать средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности, безопасно использовать спортивный

			инвентарь в ходе поддержания физической формы
--	--	--	---

Таблица 8.

Очная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
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 индивидуальные занятия 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.
УК ОС-8.1. способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	Знает методы защиты в ЧС, анализирует имеющиеся средства для реализации выбранного метода защиты. Создает условия безопасной жизнедеятельности. Оценивает потенциал человеческих ресурсов и делегирует полномочия в группе людей.	Идентифицирует выбранный метод защиты в ЧС и выбирает оптимальную стратегию реализации выбранного метода защиты. Четко представляет алгоритм действий для создания условий безопасной жизнедеятельности. Умеет оценить возможности окружающих, распределить функции в группе и ресурсы для выполнения задания

	Применяет знания об оказании первой доврачебной помощи при различных травмах, отравлениях и различных поражениях	Оказывает первую доврачебную помощь при различных травмах, отравлениях и различных поражениях
	Применяет полученные знания в области мер защиты и правил поведения в ЧС на практике.	Организованно и эмоционально уравновешенно осуществляет эвакуацию из помещения, помогает другим покинуть помещения, согласно схеме эвакуации при ЧС
	Умеет выявлять травмоопасные ситуации в любой сфере деятельности (включая занятия физической культурой)	Выявляет травмоопасные ситуации в любой сфере деятельности (включая занятия физической культурой)
УК ОС – 8.2 Способность безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы	Использует спортивный инвентарь и контролирует его безопасность для исключения травм на занятиях	Выполняет упражнения со спортивным инвентарем, исключая травмоопасные ситуации на занятиях, знает нормы техники безопасности

Таблица 9.

Очно-заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
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 индивидуальные 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-8.1. Способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности, в том числе при	Применяет знания об оказании первой доврачебной помощи при различных травмах, отравлениях и различных поражениях Применяет полученные знания в области мер защиты и правил поведения в ЧС на практике.	Оказывает первую доврачебную помощь при различных травмах, отравлениях и различных поражениях Организованно и эмоционально уравновешенно осуществляет эвакуацию из помещения,

возникновении чрезвычайных ситуаций.		помогает другим покинуть помещения, согласно схеме эвакуации при ЧС
	Умеет выявлять травмоопасные ситуации в любой сфере деятельности (включая занятия физической культурой)	Выявляет травмоопасные ситуации в любой сфере деятельности (включая занятия физической культурой)

Таблица 10.

Заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
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, 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, а также владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и	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 индивидуальные занятия по 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.
	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. Выполняет зачетные требования текущего контроля физической подготовленности. Вовлечен в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.	Проводит функциональные диагностики своего организма. Определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки. Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний. Сдал зачетные требования текущего контроля физической подготовленности. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни Филиала.
	Демонстрирует технику исполнения заданного движения/физического	Сформированы навыки технического исполнения заданного движения.

<p>физических качеств, 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.</p>	<p>упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля. Составляет комплексы физических упражнений. Выполняет зачетные требования рубежного контроля.</p>	<p>Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий. Составил и продемонстрировал комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя. Сдал рубежный контроль.</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. Развивает и поддерживает уровень своей физической подготовленности в избранном виде спорта.</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). Выступает в различных внутривузовских и межвузовских соревнованиях и спартакиаде Академии по избранному виду спорта.</p>
<p>УК ОС-8.1 - Способность использовать средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности и</p>	<p>Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для обеспечения работоспособности.</p>	<p>Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности</p>
<p>поддержания состояния физического здоровья, необходимого для</p>	<p>Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной</p>	<p>Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для поддержания физического</p>

безопасной жизнедеятельности, безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы	жизнедеятельности	здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
	Использует спортивный инвентарь и контролирует его безопасность для исключения травм на занятиях	Выполняет упражнения со спортивным инвентарем, исключая травмоопасные ситуации на занятиях, знает нормы техники безопасности

Таблица 11.

Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
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, 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, а также владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и	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 индивидуальные занятия 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.
	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. Выполняет зачетные требования текущего контроля физической подготовленности.	Проводит функциональные диагностики своего организма. Определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки. Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний. Сдал зачетные требования текущего контроля физической подготовленности.
	Демонстрирует технику исполнения заданного движения/физического упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля.	Сформированы навыки технического исполнения заданного движения. Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий.

<p>физических качеств, 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.</p>	<p>Составляет комплексы физических упражнений.</p> <p>Выполняет зачетные требования рубежного контроля.</p>	<p>Составил и продемонстрировал комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя.</p> <p>Сдал рубежный контроль.</p>
	<p>Владеет специальной терминологией теории и методики физического воспитания.</p> <p>Владеет знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Составляет комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и укрепления здоровья.</p> <p>Владеет методиками и средствами ФК для оптимизации работоспособности.</p> <p>Способен находить и самостоятельно устранять мелкие ошибки в технике движений/упражнений.</p> <p>Выполняет зачетные требования рубежного контроля или испытаний ГТО.</p>	<p>Сформирован понятийный аппарат.</p> <p>Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга.</p> <p>Осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК.</p> <p>Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности. Выполняет двигательные действия целостно и сознательно.</p> <p>Самостоятельно видит и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения.</p> <p>Сдал контрольные нормативы (либо принял участие в сдаче нормативов ГТО).</p>
<p>УК ОС-8.1 - Способность использовать средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности, безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы</p>	<p>Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для обеспечения работоспособности.</p>	<p>Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности</p>
	<p>Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности</p>	<p>Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности</p>
	<p>Использует спортивный инвентарь и контролирует его безопасность для исключения травм на занятиях</p>	<p>Выполняет упражнения со спортивным инвентарем, исключая травмоопасные ситуации на занятиях, знает нормы техники безопасности</p>

4.3.2. Типовые оценочные средства

Типовые тесты физических показателей по нормативам⁴ 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 заданий⁵ (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:

- *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»:

⁴ 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 воспитания и спорта в УМК-Д.

⁵ Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического воспитания и спорта в папке УМК-Д

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

*спорт

Типовой вариант письменного контрольного задания⁶

Вариант 1

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

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 12.

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 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

⁶ Полный перечень письменных контрольных заданий по вариантам находится на кафедре физического воспитания и спорта в УМК-Д

	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 очно-заочной и заочной форме обучения.

Таблица 13.

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%.

Для обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ

Таблица 14.

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

Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не выполнил письменную контрольную работу либо работа очень низкого качества, требующая переделки. Тестирование не пройдено либо решено на низкие баллы. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном планировании и составлении различных простейших комплексов упражнений. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики. Не способен описать алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи. Не владеет знаниями в области здорового образа жизни.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно прошел тестирование. 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. Контрольную работу успешно выполнил. Владеет знаниями в области оказания первой доврачебной помощи и здорового образа жизни.

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»⁷.

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.

По заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ итоговая оценка по дисциплине формируется по результатам выполнения ПКЗ и прохождения электронного тестирования на основании следующей формулы: $\Sigma = \text{ПКЗ} \times 0,4 + \text{ТЕСТ} \times 0,6$

Выполнение письменного контрольного задания позволяет оценить умения и навыки по дисциплине и осуществляется в течении семестра.

Проверка знаний осуществляется с помощью тестовых заданий. Тестирование

⁷ 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 воспитания и спорта в папке УМК-Д

состоит из нескольких видов заданий – выбора варианта ответов «один из многих» или «многие из многих», упорядочить предложенные варианты ответов, провести соответствие данных в таблице. Тестирование проводится в СДО "Прометей" в соответствии с установленными требованиями. Итоговый тест формируется на аппаратном уровне с использованием банка тестовых заданий по дисциплине. Проверка результатов тестирования осуществляется автоматически. Алгоритм расчета итоговой оценки студентов, обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО и ДОТ, установлен «Регламентом о системе оценивания знаний обучающихся по дисциплинам учебного модуля по образовательным программам с применением электронного обучения на факультете заочного и дистанционного обучения Сибирского института управления-филиала РАНХиГС».

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 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 подготовке к решению тестовых заданий на бумажном носителе и электронному тестированию:

Раздел 1: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая тему 1, обратить внимание на параграф основные понятия системы физического воспитания.

Раздел 2: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая тему 2 и 3, обратить внимание на общепринятые понятия, числовые соотношения, на основные характеристики.

Раздел 3: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая, обратить внимание на тему 6, детально разобрать основные понятия, тезисы-постулаты, их взаимосвязь, общее и отличие в формах самостоятельных занятий. Также рекомендуется изучить Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в учебном пособии Евсеева Ю. И. Физическая культура.

Раздел 4: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая, обратить внимание на тему 8, обратить внимание на понятия, основные задачи, средства и формы ППФП.

Методические рекомендации по подготовке к электронному семинару:

- по разделу 1 и 2: необходимо обратиться к пособиям и методическим рекомендациям: Евсеева Ю. И. Физическая культура, Казначеева С. В. Физическая культура, к разделам касающихся физической культуры в общественной и профессиональной подготовке студентов, а также можно изучить п.1.2. Физическая культура учеб. пособие/ Е. С. Григорович.

- по разделу 3: можно обратиться к рассмотрению вопроса в главе 21 учебного пособия Физическая культура и физическая подготовка под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова, по методикам самостоятельных занятий необходимо изучить раздел 7 у Чесновой Е. Л. Физическая культура, обращая внимание на рекомендации по составлению и формам самостоятельных занятий.

- по разделу 4: изучить содержание ППФП в разделе 6 у Чесновой Е. Л. Физическая культура, для ответа и составление комплекса по профилактике заболеваний для начала необходимо изучить компоненты здорового образа жизни и влияние физических нагрузок на организм человека в разделе 9 у Чесновой Е. Л. Физическая культура.

- ответы на вопросы электронного семинара должны быть краткими, с точными формулировками и пояснениями.

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/>

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 подготовки 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.

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. – 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. – 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. – 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. – 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. – 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. – 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. – Загл. с экрана.

2. 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. – Загл. с экрана.

3. 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. – Загл. с экрана.

4. 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. – Загл. с экрана.

5. 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. – Загл. с экрана.

6. 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. – Загл. с экрана.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 250 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. 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&id=142220>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Димова, А. Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. — Электрон. дан. - Москва : Советский спорт, 2005. - 60 с. — Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». — Режим доступа :

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210371>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Димова, А. Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А. Л. Димова, Р. В. Чернышева. — Электрон. дан. — Смоленск : Советский спорт, Маджента, 2004. — 60 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/9881.html>, требуется авторизация. — Загл. с экрана. — То же [Электронный ресурс]. — Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». — Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

5. 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. – Загл. с экрана.

6. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/9868.html>, требуется авторизация. – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. — Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». — Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427>, требуется авторизация. – 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. – Загл. с экрана.

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 Минобрнауки России от 01.12.99 № 1025 // Официальный 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/>

6.6. Иные источники.

Иные источники не применяются.

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»
- 7.2. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины.

Таблица 15.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивные залы. Зал аэробики. СОК "СИУ-Спорт"	Музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики тур
Спортивные залы. Тренажерный зал. СОК "СИУ-Спорт"	Музыкальный центр, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога- мат, степ для аэробики, тренажер баттерфляй, велоэргометр профе, гиперэкстензия нак., гриф Z-обр.гладкая, гриф прямой, двухпозиционный тренажер, кроссовер регул., машина Смита-силов, наклонная скамья, парта Скотта, Скамья для пресса, скамья жима лежа, скамья с рег., стойки, торс для жима ног, тренажер для мышц пресса, турник-брусья, эллиптический тренажер, скакалки, гантели
Спортивные залы. Игровой зал. СОК "СИУ-Спорт"	Музыкальный центр, табло электронное, ноутбук, система озвучивания, антенны волейбольные, брусья-турник, сетка баскетбольная, сетка ганд/футз, скамейки гимнастические, стенки шведские гимн, стойки волейбольные, мат гимнастический, скакалки, коврики, стол н/т
Спортивные залы. Бассейн. СОК "СИУ-Спорт"	объем ванны бассейна 217 м3, 4 дорожки, длинна дорожки 25 м. Электронное табло, поплавки для плавания, калабашки, ласты, лопатка для плавания
Спортивные залы. Тренажерный зал	Грифы, блин обрез., динамометр стан., скакалки, гак-машина, скамья-брусья, скамья жима, скамья с измен., стойка для приседа, стойка Смитта, стол для армреслинга, стол н/т, стол Скотта, тренажер Кеттлер, тренажер жим ногами, штанга с набором, обручи
Видеостудия для проведения вебинаров	Два рабочих места, оснащенных компьютерами, веб-камерами и гарнитурам (наушники и микрофон).

Видеостудия для вебинаров)	Два рабочих места, оснащенных компьютерами, веб-камерами и гарнитурам (наушники и микрофон).
Кафедры	На каждой кафедре одно рабочее место, оснащенное компьютером, веб-камерой, гарнитурой.

Программное обеспечение

пакет MS Office

Microsoft Windows

сайт филиала

СДО Прометей

корпоративные базы данных

iSpring Free Cam8. 4.3.2. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Входящая аттестация (тестирование ОФП - аудиторно)	4	7
Посещение практических занятий (аудиторно)	20 (минимально 1 балл за одно занятие)	30
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям (аудиторно)	18	30
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	4	8
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	6	10
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	8	15
Итого	60	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать:</i>	0	30

<p>посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</p>		
--	--	--

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 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); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

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. 24

4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов. Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым уметь передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые

признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерный перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.

5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

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. . Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. 234 с.
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

6.2 Дополнительная литература

5. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.
6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацюрский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
7. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

6.3 Нормативные правовые документы

10. Конституция Российской Федерации.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
12. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
14. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
15. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

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

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

Спортивная база кафедры физического воспитания и спорта СИУ – филиала РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	22×38 836 м ²	СОЦ «СИУ – Спорт»	теннис, волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол
2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	2	215 м ²	уч. корпус, СОЦ «СИУ – Спорт»	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг
3.	Фитнес зал с раздевалками и душевыми	1	120 м ²	СОЦ «СИУ – Спорт»	фитнес-аэробика
4.	Бассейн	1	25 м 4 дорожки	СОЦ «СИУ – Спорт»	плавание, аква-аэробика

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. 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>.

Центр интернет-ресурсов - компьютеры с выходом в Интернет, автоматизированную библиотечную информационную систему и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Университетская Информационная Система РОССИЯ», «Электронная библиотека диссертаций РГБ», «Научная электронная библиотека eLIBRARY», «EBSCO», «SAGE Premier». Система федеральных образовательных порталов «Экономика. Социология. Менеджмент», «Юридическая Россия», Сервер органов государственной власти РФ, Сайт Сибирского Федерального округа и др. Справочные правовые системы «Гарант», «КонсультантПлюс», «КонсультантПлюс-Регион».

Библиотека - компьютеры с подключением к локальной сети филиала и Интернет, Wi-Fi, столы аудиторные, стулья.

Видеостудия для вебинаров - оборудованные компьютерами с выходом в Интернет, оснащенные веб-камерами и гарнитурами (наушники+микрофон), столами и стульями.

Используемое программное обеспечение - MS Word, MS Excel, Acrobat Reader, MS Power Point (или иной редактор презентаций); интернет-браузеры Google Chrome, Yandex, Internet Explorer; программы просмотра видео (MS Media Player, и другие совместимые с ПО); iSpring Free Cam8.

Материалы дисциплины «Физическая культура и спорт» размещены на портале Сибирского института управления – филиала РАНХиГС, в СДО «Прометей».