

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

Брянский филиал РАНХиГС

Кафедра экономики и экономической безопасности

УТВЕРЖДЕНА

Кафедрой экономики и экономической безопасности

Протокол от «20» сентября 2018 г. №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

ЭД ФКиС

краткое наименование дисциплины

38.03.01 «Экономика»

(код и наименование направления подготовки)

«Экономика и финансы»

(направленность(профиль))

бакалавр

(квалификация)

очная

(форма обучения)

Год набора – 2019

Брянск, 2018 г.

Автор–составитель:

Преподаватель кафедры общеправовых и социально-гуманитарных дисциплин
Бондюк А.В.

Заведующий кафедрой:

Заведующий кафедрой экономики и экономической безопасности,
кандидат экономических наук, доцент

Лапченко Е.Н.

Руководитель образовательной программы «Экономика и финансы» по направлению 38.03.01
Экономика, канд. экон. наук, доцент

Гудина Н.А.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	15
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	29
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	30
6.1. Основная литература	31
6.2. Дополнительная литература	31
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	31
6.4. Нормативные правовые документы	31
6.5. Интернет-ресурсы	32
6.6. Иные источники	32
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	32

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

1.1. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (сокращённое наименование дисциплины - «ЭД ФКиС») обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УКОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УКОС-7.1	Способность вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УКОС-7.3	Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей; способность разработать и реализовать программу физического саморазвития

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УКОС-7.2 УКОС-7.3	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни: <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств

2. Объём и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов или 246 астрономических часов. Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Количество академических и астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) с обучающимися по очной форме обучения:

Вид работы	Количество академических часов	Количество астрономических часов
Контактная работа с преподавателем	328	246
Лекции	0	0
Практические занятия	328	246

Место дисциплины в структуре ОП ВО

УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
Б1.Б.23	Физическая культура и спорт			3			
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		3		3	3	3

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается на 1 курсе во 2-м семестре по заочной форме обучения согласно учебного плана.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт. (при реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий организация промежуточной аттестации осуществляется посредством информационно-образовательной среды Филиала).

3. Содержание и структура дисциплины

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагает для студентов заочной формы обучения возможность выбора посещения занятий по атлетической гимнастике, шахматам или фитнес-аэробике.

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта	42			2		40	О
Тема 2	Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике	42			2		40	О
Тема 3	Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.	40					40	ВЗ
Тема 4	Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся	40					40	ВЗ
Тема 5	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой	42			2		40	СР, КР
Тема 6	Питание при занятиях атлетической гимнастикой	40					40	ВЗ
Тема 7	Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике.	42			2		40	О
Тема 8	Тренировка атлетической гимнастике. Особенности тренировки	36			2		34	О

	атлетической гимнастике.						
Промежуточная аттестация		4/3					Зачёт
	Всего:	328/ 246			10/ 7,5		314/ 235, 5
							4/3

Примечание:

** формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), контрольная работа (КР), самостоятельная работа (СР), вопрос на семестровом зачете(ВЗ).*

Содержание дисциплины

Тема 1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта

Характеристика атлетической гимнастики, ее роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности. Значение атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Возникновение и развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом. Соревнования по атлетической гимнастике, эволюция правил соревнований, техники, тактики. Состояние атлетической гимнастики на современном этапе и перспективы ее развития.

Тема 2. Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике

Принципы, методы и структура процесса обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения. Классификация и анализ упражнений, используемых в процессе занятий. Техника выполнения упражнений.

Тема 3. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.

Плечи: трапециевидная мышца, дельтовидные мышцы.

Грудь. Спина: широчайшая мышца, общий разгибатель. Руки: двуглавые мышцы плеча, трехглавые мышцы плеча, мышцы предплечья.

Бедра: передняя поверхность бедра, задняя поверхность бедра.

Голень. Мышцы живота: прямая мышца, косая мышца.

Анатомические основы знаний телосложения человека, конституционные типы женщин (мужчин), пропорции. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.

Тема 4. Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся

Методика тренировочных занятий для юношей. Методика первого, второго и третьего годов тренировочных занятий для мужчин. Методика тренировочных занятий для женщин.

Основные виды тренажеров и их предназначение. Тренажеры узконаправленного действия. Тренажеры целевого назначения Тренажеры многоцелевого назначения. Циклические (кардио) и атлетические (силовые) тренажеры. Велотренажёр. Беговая дорожка. Силовые тренажеры. Тренажеры простейшего типа. Тренажеры сложного типа.

Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма.

Упражнения локального воздействия, основные принципы их локального воздействия, основные принципы их подбора.

Тема 5. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой

Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Правила составления и ведения дневника самоконтроля. Контроль за состоянием организма до, во время и после занятий. Средства восстановления. Гигиена, закаливание, массаж.

Тема 6. Питание при занятиях атлетической гимнастикой

Питание при занятиях атлетической гимнастикой. Требования к питанию при занятиях атлетической гимнастикой. Режим питания при занятиях атлетической гимнастикой.

Тема 7. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике.

Травмы мышц и сухожилий. Травмы связок. Вспомогательные средства восстановления: массаж и гидромассаж, тепловые процедуры, баровоздействия, аэризация, ультрафиолетовое облучение, электростимуляция, биохимическая стимуляция.

Тема 8. Тренировка в атлетической гимнастике. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.

Упражнения без отягощений и предметов;
упражнения силового характера на снарядах массового типа;
упражнения с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: набивными мячами, эспандерами и т. п.;

упражнения со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, штангой;
упражнения силового характера, выполняемые в парах и тройках;
упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Беговая дорожка. Настройка беговой дорожки: режим «Энергичная ходьба / бег».
Настройка беговой дорожки: режим «Легкий бег» (скорость 5,5 — 6,5 км / ч).
Настройка беговой дорожки: режим «Спринт», (скорость предельная).
Настройка беговой дорожки «Медленная ходьба».
Настройка беговой дорожки «Ходьба».
Тренировка в режиме «Спринт».
Программы ускоренной потери калорий.
Программы тренировки на беговой дорожке от стресса и усталости.

Шахматы

№ п/п	Наименование	Объем дисциплины, час.	Форма
--------------	---------------------	-------------------------------	--------------

	тем	Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Шахматная доска и фигуры	24,5			0,5		24	ДЗ
Тема 2	Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии	24,5			0,5		24	ДЗ
Тема 3	История шахмат	24,5			0,5		24	Р
Тема 4	Шахматная нотация. Ценность шахматных фигур.	24,5			0,5		24	ДЗ
Тема 5	Техника матования	25			1		24	ДЗ
Тема 6	Основы дебюта	25			1		24	ДЗ
Тема 7	Основы миттельшпиля и эндшпиля	25			1		24	ДЗ
Тема 8	Анализ и оценка позиции	25			1		24	ДЗ
Тема 9	Шахматная комбинация	24,5			0,5		24	ДЗ
Тема 10	Шахматная стратегия.	24,5			0,5		24	ДЗ
Тема 11	Конкурсы решения задач, этюдов	25			1		24	ПР
Тема 12	Сеансы одновременной игры	25			1		24	ПР
Тема 13	Шахматные турниры	27			1		26	ПР
Промежуточная аттестация		4/3						Зачёт
Всего:		328/246			10/7,5		314/235,5	4/3

Примечание:

* формы текущего контроля успеваемости: дидактические задания (ДЗ), практическая работа (ПР), реферат (Р).

Содержание дисциплины

Тема 1. Шахматная доска и фигуры

Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля. Чередование белых и черных полей на шахматной доске. Горизонтали и вертикали. Диагонали. Центр шахматной доски. Шахматные фигуры. Начальная позиция

Тема 2. Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии

Ладья. Слон. Ферзь. Конь. Пешка. Король. Шах. Мат. Ничья. Пат. Шахматная партия. Игра всеми фигурами из начального положения. Общие рекомендации о принципах разыгрывания дебюта. Запись ходов шахматных фигур – кодирование информации. Материальное преимущество, преимущество в пространстве (территориальное преимущество), преимущество во времени. Шахматные часы. Правила FIDE о шахматных часах. Правила пользования шахматными часами. Рекомендации по рациональному расходованию времени.

Тема 3. История шахмат

Происхождение шахмат. Легенды о шахматах. Чатуранга и шатрандж. Шахматы проникают в Европу. Выдающиеся шахматисты нашего времени. Шахматные правила FIDE. Этика шахматной борьбы. Правила поведения за шахматной доской.

Тема 4. Шахматная нотация. Ценность шахматных фигур

Обозначение горизонталей, вертикалей, полей. Обозначение шахматных фигур и терминов. Запись шахматной партии. Игровая практика (с записью шахматной партии). Ценность шахматных фигур. Сравнительная сила фигур. Достижение материального перевеса. Способы защиты. Практическая игра.

Тема 5. Техника матования

Техника матования одинокого короля. Достижение матажертвы материала. Защита от мата. Три стадии шахматной партии: дебют, миттельшпиль, эндшпиль. Двух- и трехходовые партии.

Тема 6. Основы дебюта

Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон. Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя. Игра «на мат» с первых ходов партии. Детский мат. Защита. Принципы игры в дебюте. Принцип быстреего развития фигур. Темпы. Гамбиты. Наказания за несоблюдение принципа быстреего развития фигур. «Пешкоедство». Неразумность игры в дебюте одними пешками (с исключениями из правила). Правила рокировки. Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит. Решение тематических этюдов

Тема 7. Основы миттельшпиля и эндшпиля

Понятие о тактике. Связка в миттельшпили. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый (вскрытый) шах. Двойной шах. Тактические приемы.

Основы эндшпиля. Ладья против ладьи. Ферзь против ферзя. Ферзь против ладьи (простые случаи). Ферзь против слона. Ферзь против коня. Ладья против слона (простые случаи). Ладья против коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Когда пешка проходит в

ферзи без помощи своего короля. Правило «квадрата». Разбор специально подобранных позиций, решение тематических этюдов.

Тема 8. Анализ и оценка позиции

Правила игры в миттельшпиле. Четыре правила В.Стейница. Элементы оценки позиции (слабые поля, слабые пешки, позиция фигур, открытые линии, центр, пространство и др.). Решение задач. Понятие о варианте. Логическая связка «если...то». Открытая линия. Проходная пешка. Пешечные слабости. Форпост. Позиция короля Атака на короля Централизация Овладение тяжелыми фигурами 7(2) горизонталью. Вскрытие и запираение линий.

Тема 9. Шахматная комбинация

Понятие о шахматной комбинации. Признаки комбинации. Пути поиска комбинации. Типичный путь нахождения комбинации по схеме «мотив - средства - тема».

Матовые комбинации - тема отвлечения, тема завлечения, тема блокировки, тема разрушения королевского прикрытия, тема освобождения пространства, тема перекрытия, тема уничтожения защиты, тема «рентгена», тема «батареи».

Комбинации, ведущие к достижению материального перевеса - тема отвлечения, тема завлечения, тема блокировки, тема разрушения королевского прикрытия, тема освобождения пространства, тема превращения пешки.

Комбинации, ведущие к достижению ничьей. - патовые комбинации, комбинации на «вечный» шах.

Тема 10. Шахматная стратегия

Пешечный центр, подрыв пешечного центра, фигуры против пешечного центра.

Технические приёмы в эндшпиле (пешечном, ладейном).

Темы шахматной стратегии (разноцветные слоны в миттельшпиле, форпост на открытой и полуоткрытой линии, борьба за открытую линию, роль центра при фланговых операциях).

Борьба фигуры против пешек в эндшпиле. Лучшее пешечное расположение в эндшпиле.

Решение комбинаций на разные темы, анализ позиции. Решение комбинационных позиций с основными тактическими приёмами в три, четыре, пять ходов.

Тема 11. Конкурсы решения задач, этюдов

Правила проведения конкурсов решений. Разбор специально подобранных позиций, решение тематических этюдов - своевременная рокировка, решение матовых позиций, решение конкурсных позиций, решение задач.

Тема 12. Сеансы одновременной игры

Проведение преподавателем сеансов одновременной игры с последующим разбором партий.

Тема 13. Шахматные турниры

Фитнес-аэробика

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час.			Форма текущего
		Всего	Контактная работа	СР	

			обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					контроля успеваемости*, промежуточной
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Правила и требования на занятиях фитнес – аэробикой	24					24	ВЗ
Тема 2	История возникновения и развития фитнес – аэробики	24					24	Д
Тема 3	Теория оздоровительной тренировки	24					24	СР
Тема 4	Структура и содержание занятий по аэробике	25			1		24	ПР
Тема 5	Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	25			1		24	ПР
Тема 6	Освоение базовых программ	25			1		24	ПР
Тема 7	Обучение базовой программе по танцевальной аэробике	25			1		24	Т, ПС
Тема 8	Техника и методика обучения упражнениям на растягивание и силу	25			1		24	Т
Тема 9	Постановка и отработка программы по классической аэробике.	25			1		24	ПР
Тема 10	Твори и танцуй – стиль диско	25			1		24	ПР
Тема 11	Твори и танцуй – стиль латино	25			1		24	ПР
Тема 12	Программа в стиле hip-hop	25			1		24	ПР
Тема 13	Программа в стиле ballydance	27			1		26	ПР

Промежуточная аттестация	4/3						Зачёт
Всего:	328/ 246			10/ 7,5		314/ 235, 5	4/3

Примечание:

* формы текущего контроля успеваемости: доклад (Д), тестирование двигательной подготовленности (Т), практическая работа (ПР), реферат (Р), вопрос на семестровом зачете(ВЗ), практическая ситуация (ПС), самостоятельная работа(СР).

Содержание дисциплины

Тема 1. Правила и требования на занятиях фитнес – аэробикой

Требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Инструкция для занимающихся аэробикой. Показания и противопоказания к занятиям.

Тема 2. История возникновения и развития фитнес – аэробики

Ритмизированная двигательная деятельность. Системы Демени, Дельсарта, Далькроза, Л.Н. Алексеевой. Понятие «аэробика», система Кеннета Купера, аэробика Джейн Фонды. Развитие ритмической гимнастики России. Фитнес-движение. Понятие «фитнеса».

Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга

Соревнования по фитнес-аэробике, эволюция правил соревнований Аэробика высокой и низкой интенсивности

Тема 3. Теория оздоровительной тренировки

Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга. Энергетическое обеспечение аэробных упражнений, запрещенные к использованию в оздоровительных целях упражнения.

Субъективные признаки аэробно-анаэробного порога; теории энергетического обмена; запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой, объективные и субъективные методы определения нагрузки, ударность в уроках аэробики, способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.

Структура урока аэробики, музыка в занятии аэробикой, сочетание движений с музыкой, контроль физического состояния занимающихся на занятии; исправление ошибок в процессе обучения движениям.

Тема 4. Структура и содержание занятий по аэробике

Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика.

Разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика.

Аэробика – спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика.

Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Тема 5. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.

Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Техника базовых шагов: скип, джек, бег, шаг, махи ногами, ланч, подъем колена.

Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе.

Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра, в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра, в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Ознакомление и разучивание соединения (связки) двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение связок под счет.

Тема 6. Освоение базовых программ

Техника выполнения базовых элементов в классической аэробике.

Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов, движений рук.

Освоение базовых программ по силовой аэробике, танцевальной аэробике, аэробике с предметами.(мячи, палки, гантели, обручи, скакалки, резина).

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы под музыку

Обучение технике базовых аэробных шагов

Тема 7. Обучение базовой программе по танцевальной аэробике

Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

Обучение комплексу танцевальных упражнений низкой интенсивности и базовой программе танцевальной аэробике низкой интенсивности.

Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений

Тема 8. Техника и методика обучения упражнениям на растягивание и силу

Воспитание силы: средства и методы развития силы, особенности выполнения силовых упражнений, правила безопасности при выполнении упражнений на воспитание силы.

Воспитание гибкости: необходимость воспитания гибкости, типы растяжек, стретчинг, пилатес, приемы расслабления работающей мышцы в позе растягивания.

Упражнения на развитие осанки

Тема 9. Постановка и отработка программы по классической аэробике.

Хореография стиля. Основные движения. Высококоординационные аэробные связки

Тема 10. Твори и танцуй – стиль диско.

Постановка и отработка программы в стиле диско

Хореография стиля. Основные движения. Высококоординационные аэробные связки

Тема 11. Твори и танцуй – стиль латино

Хореография стиля. Основные движения. Высококоординационные аэробные связки

Тема 12. Программа в стиле hip-hop.

Хореография стиля. Основные движения. Высококоординационные аэробные связки

Тема 13. Программа в стиле ballydance.

Основных шагов стиля. Разучивание связок в стиле «Bally».

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

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

атлетическая гимнастика:

- при проведении занятий семинарского типа – опрос, тестирование, контрольная работа, реферат, вопрос на семестровом зачете;

шахматы:

- при проведении занятий семинарского типа – дидактические задания, практическая работа, реферат;

фитнес-аэробика:

- при проведении занятий семинарского типа – доклад, тестирование, практическая работа, реферат, вопрос на семестровом зачете, практическая ситуация, самостоятельная работа.

при реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий организация текущего контроля осуществляется посредством информационно-образовательной среды Филиала.

4.1.2. При проведении зачета по атлетической гимнастике и фитнес-аэробике учитывается процент посещения учебных занятий по дисциплине, динамика, включая самооценку уровней двигательной и технической подготовленности студента, владение методами контроля и самоконтроля функциональных возможностей организма. Зачет проводится в устной форме (2 вопроса – теоретической и практической направленности).

При проведении зачета по шахматам учитывается процент посещения учебных занятий по дисциплине, динамика, включая самооценку уровней технической подготовленности, владения стратегией и результаты контрольных тестов, игр.

При реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий организация промежуточной аттестации осуществляется посредством информационно-образовательной среды Филиала.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Атлетическая гимнастика

Тема 1. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта

Вопросы для опроса:

1. Что означает термин «Атлетическая гимнастика»?
2. Назовите основные задачи атлетической гимнастики?
3. Что послужило основной причиной зарождения атлетической гимнастики?

4. Кто является основателем немецкой системы атлетической гимнастики? Какие упражнения лежали в основе этой системы?

5. Назовите основные особенности занятий атлетической гимнастикой?

6. Назовите основные особенности развития атлетической гимнастики.

Тема 2. Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике

Вопросы для опроса:

1. Назовите и охарактеризуйте требования, предъявляемые к терминологии.

2. В чем значение терминологии атлетической гимнастики?

3. На какие виды подразделяется графическая запись?

4. Назовите правила сокращений в терминологии.

Тема 5. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведите замеры ЧСС, АД, частоты дыхания в покое.

2. Проведите замеры жировой подкожной прослойки.

Задания для контрольной работы:

Задача: «Определить собственный уровень физического развития по модифицированной методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и при необходимости составить индивидуализированную программу его коррекции».

Физическое развитие определяется в ходе измерения следующих показателей: длина тела (м), масса тела (кг), динамометрия: левой и правой кисти (кг), ЖЕЛ (мл).

Для определения уровня физического развития результаты антропометрических измерений приводятся к системе информативных индексов, полученные величины которых сопоставляются с табличными данными.

п/п	Показатель		Уровни (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср	Средний	В.ср.	Высокий
1	<i>Индекс массы тела</i> <u>Масса тела, (кг)</u> Рост ² , (м ²)	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
		Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
		оценка	0	1	2	1	0
2	<i>Жизненный индекс</i> <u>ЖЕЛ, (мл)</u> Масса тела, (кг)	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
		Ж	< 40	41-45	46-50	51-56	> 56
		оценка	1	2	3	4	5
3	<i>Силовой индекс</i> <u>Сила кисти, (кг) x 100</u> % Масса тела (кг)	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 80
		Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физического развития	Сумма оценок		2-3	4-5	6-8	9-10	11-12
		баллы	1	2	3	4	5

Тема 7. Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике.

Вопросы для опроса:

1. Назовите основные причины травм на занятиях атлетической гимнастикой. Какие действия должен осуществить преподаватель для предупреждения травм?
2. Что мы называем приемами помощи?
3. Что такое страховка, какие виды страховки используются на занятиях?
4. Назовите приемы помощи при выполнении упражнений.
5. Что необходимо учитывать для избежания травм на занятиях?
6. Кто осуществляет помощь и страховку на занятиях?

Тема 8. Тренировка в атлетической гимнастике. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.

Вопросы для опроса:

1. Назовите основные принципы обучения в атлетической гимнастике?
2. Какие методы обучения применяют на занятиях атлетической гимнастикой?
3. Как распределяют занимающихся для занятий атлетической гимнастикой в группах?

Тесты двигательной подготовленности

Девушки

Тесты	Уровень				
	выс	выше сред	сред	ниже среднего	низкий
Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки со скакалкой за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	120	110	100
Челночный бег 6х5м (с)	6,0	6,4	6,6	7,0	7,5
Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	15
Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	6	4	2
Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	15	10	8	5	3

Юноши

Тесты	Уровень				
	выс	выше сред	сред	ниже среднего	низкий
Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Прыжки со скакалкой за 1 минуту (кол-во раз)	130	120	110	100	90
Челночный бег 6х5м (с)	5,0	5,4	5,6	6,0	6,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5

Удержание угла в висе на перекладине (сек)	13	10	7	5	2
Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	45	42	38	30	20

Шахматы

Тема 1. Шахматная доска и фигуры

Дидактическое задание:

1. «Кто сильнее?»

Тема 2. Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии

Дидактические задания:

1. «Захват контрольного поля»;
2. «Защита контрольного поля»;
3. «Игра на уничтожение»;
4. «Ограничение подвижности»;
5. Игровая практика;
6. Запись ходов шахматных фигур – кодирование информации.

Тема 3. История шахмат

Темы рефератов:

1. Происхождение шахмат.
2. Легенды о шахматах.
3. Чатуранга и шатрандж.
4. Выдающиеся шахматисты нашего времени.
5. Шахматные правила FIDE.
6. Этика шахматной борьбы.
7. Правила поведения за шахматной доской.

Тема 4. Шахматная нотация. Ценность шахматных фигур.

Дидактические задания:

1. «Выигрыш материала» (выигрыш коня, слона, ладьи, пешки).
2. «Защита» (защита атакованной фигуры своей фигурой, уход из-под боя, уничтожение атакующей фигуры, перекрытие, контратака).

Тема 5. Техника матования

Дидактические задания:

- 1.«Шах или мат?»;
- 2.«Мат или пат»;
- 3.«Мат в один ход», «Мат в два хода»;
4. «На крайнюю линию»;
- 5.«В угол», «Ограниченный король»;
6. Учебные положения на мат в два хода в миттельшпиле, в дебюте;
7. «Две ладьи против короля», «линейный» мат.

Тема 6. Основы дебюта

Дидактические задания:

1. «Мат в два хода»;
- 2.«Выигрыш материала»;
- 3.«Поставь мат в два хода нерокированному королю».

Тема 7. Основы миттельшпиля и эндшпиля

Дидактические задания:

1. «Выигрыш материала»;
2. Классическое наследие. «Бессмертная» партия. «Вечнозеленая» партия;
3. «Мат в 2 хода», «Мат в 3 хода», «Квадрат»;
4. «Проведи пешку в ферзи»;
5. «Выигрыш ли ничья?»;
6. «Куда отступить королем?».

Тема 8. Анализ и оценка позиции

Дидактические задания:

1. «Самый слабый пункт»;
2. «Вижу цель!».

Тема 9. Шахматная комбинация.

Тема 10. Шахматная стратегия.

Дидактические задания:

1. «Объяви мат в два хода»;
2. «Мат в 3 хода». «Выигрыш материала»;
3. «Проведи пешку в ферзи»;
4. «Сделай ничью»;
5. «Проведи комбинацию».

Тема 11. Конкурсы решения задач, этюдов

Тема 12. Сеансы одновременной игры

Тема 13. Шахматные турниры

Задания для практической работы:

Решения задач, этюдов, разбор практических ситуаций.

Фитнес-аэробика

Тема 2. История возникновения и развития фитнес – аэробики

Темы докладов:

1. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.
2. Виды аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.

Тема 3. Теория оздоровительной тренировки

Задания для самостоятельной работы:

1. Подсчёт пульса до и после занятий.
2. Составление таблицы контроля.
3. Ведение и анализ индивидуальной карты развития.

Тема 4. Структура и содержание занятий по аэробике

Задания для практической работы:

1. Демонстрация индивидуальной и командной композиции в соревновательных условиях (группа, курс, соревнования филиала и т.д.);
2. Участие в организации и проведении соревнований по фитнесу.

Тема 5. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.

Задания для практической работы:

1. Выполнение сложных по координации движений руками и ногами.
2. Демонстрация упражнений для развития специальной выносливости.
3. Индивидуальный подбор комплексов из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений.
4. Выполнение комплексов упражнений на различные виды стретчинга.

Тема 6. Освоение базовых программ

Задания для практической работы:

1. Назвать и показать основные базовые шаги в оздоровительной аэробике.
 - Оценка 5 – назвать 7 базовых шагов;
 - Оценка 4 – назвать 6 базовых шагов;
 - Оценка 3 – назвать 4 базовых шага.
2. Проведение одного занятия по фитнес – аэробике в классическом варианте.

Тема 7. Обучение базовой программе по танцевальной аэробике

Тестирование двигательной подготовленности

Девушки

Тесты	Уровень				
	выс	выше сред	сред	ниже среднего	низкий
Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжки со скакалкой за 1 минуту (кол-во раз)	140	130	120	110	100
Челночный бег 6х5м (с)	6,0	6,4	6,6	7,0	7,5
Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	15
Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)	12	10	6	4	2
Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	15	10	8	5	3

Задания для практической ситуации:

1. Умение выделить и просчитать музыкальный квадрат.
 - Оценка 5, 0-1 ошибка при подсчете;
 - Оценка 4, 2 ошибки при подсчете;
 - Оценка 3, 3 ошибки при подсчете.
2. Разучивание с группой комбинации базовых шагов фитнес – аэробики на 32 счета со сменой лидирующей ноги.

Тема 8. Техника и методика обучения упражнениям на растягивание и силу

Тестирование двигательной подготовленности

1. Steptest определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
2. Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;
3. Situp определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту;
4. Pushup – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса.

Тема 9. Постановка и отработка программы по классической аэробике.

Задания для практической работы:

1. Умение правильно показать и провести комплекс упражнений на 32 счета.
2. Уметь демонстрировать комплексы упражнений сложной координации.

Тема 10. Твори и танцуй – стиль диско.

Тема 11. Твори и танцуй – стиль латино.

Тема 12. Программа в стиле hip-hop.

Тема 13. Программа в стиле ballydance.

Задания для практической работы:

1. Оценка индивидуального составления и показа аэробных связок

4.3 Оценочные средства для текущей 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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УКОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УКОС-7.1	Способность вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УКОС-7.3	Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей; способность разработать и реализовать программу физического саморазвития

Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
<p>УК ОС-7.1. Способность вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.</p>	<p>Посещает учебные занятия по дисциплине</p>	<p>Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии</p>
<p>УК ОС-7.3 Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей; способность разработать и реализовать программу физического саморазвития</p>	<p>Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития</p>	<p>Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.</p>

4.3.2 Типовые оценочные средства

Примерный перечень вопросов к зачету для студентов, посещающих занятия по атлетической гимнастике:

1. Атлетизм, атлетическая гимнастика, атлетическая тренировка, типологическая группа.
2. Набор отягощений: гантельный гриф, гриф штанги, замки, диски, Е-зет гриф, наклонная доска, Т-гриф, свободные отягощения.
3. Блочные машины для атлетизма: блочная машина для тяги, блоки для закрепления рук, грудная машина, скамья Скотта.
4. Упражнения и комплексы, «Перегорание», сгибание Зоттмена, Гаккен- приседы.
5. Атлетическая гимнастика древнего Рима.
6. Зарождение атлетической гимнастики в России.
7. Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.
8. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.
9. Закономерности тренировки в атлетической гимнастике.
10. Организация занятий атлетической гимнастикой.
11. Питание в процессе занятий атлетической гимнастикой.
12. Травмы мышц и сухожилий.

13. Травмы связок.
14. Вспомогательные средства восстановления: массаж и гидромассаж, тепловые процедуры, баровоздействия, аэризация, ультрафиолетовое облучение, электростимуляция, биохимическая стимуляция.
15. Оздоровительное значение атлетической гимнастики, тренировка и контроль за нагрузкой.
16. Использование атлетической гимнастики, на уроках физической культуры, тренировках, в быту.
17. Факторы влияющие на интенсивность занятий.
18. Учет возрастных особенностей в подборе упражнений.
19. История появления атлетическая гимнастика.
20. Цели, задачи, средства атлетической гимнастики.
21. Условия для проведения занятий по атлетической гимнастике.
22. Требования к профессиональным качествам инструктора.
23. Место проведения занятий атлетической гимнастикой
24. Базовые элементы атлетической гимнастики.
25. Урок атлетическая гимнастика. Травмобезопасность на занятии атлетической гимнастики
26. Атлетическая гимнастика - как учебный предмет средних специальных учебных заведений.
27. Основные средства и методические особенности курса атлетическая гимнастика.
28. Этапы обучения в атлетической гимнастике
29. Организация и проведение кругового соревнования по атлетической гимнастике
30. Учет возрастных, половых особенностей в подборе упражнений атлетической гимнастике.
31. Каковы требования охраны труда при занятиях на тренажерах.
32. Что такое атлетическая гимнастика?
33. Перечислите основные виды тренажеров, каково их предназначение.
34. Охарактеризуйте анатомические основы знаний телосложения человека, конституционные типы женщин (мужчин), пропорции.
35. Назовите факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой.
36. Каковы особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения?
37. Расскажите об упражнениях общего воздействия и их роли в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма.
38. Расскажите об упражнениях локального воздействия.
39. Расскажите об особенностях занятий на беговой дорожке.
40. Расскажите об особенностях настройки беговой дорожки.
41. Для чего нужны программы ускоренной потери калорий?
42. Охарактеризуйте программы тренировки на беговой дорожке от стресса и усталости.
43. Что собой представляет специальная физическая подготовка, способствующая развитию мышечной массы?
44. Как разработать комплекс упражнений для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно)?
45. Приведите примеры совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
46. Перечислите этапы формирования двигательного навыка.
47. Какова роль основных компонентов питания: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме?

48. Охарактеризуйте биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.
49. Расскажите об упражнениях общего воздействия с повышенными энергозатратами.
50. Приведите пример упражнений для мышц живота.
51. Приведите пример упражнений для мышц спины.
52. Приведите пример упражнений для ягодичных мышц.
53. Приведите пример упражнений для мышц стопы и голени.
54. Приведите пример упражнений мышц рук и плечевого пояса.

Примерный перечень вопросов к зачету для студентов, посещающих занятия по фитнес – аэробике:

1. История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания.
2. Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга.
3. Виды аэробики.
4. Основные регуляторы нагрузки в занятиях классической аэробикой.
5. Объективные и субъективные методы определения нагрузки.
6. Ударность в уроках аэробики.
7. Способы повышения интенсивности в уроках классической аэробики.
8. Конструирование программы (последовательность, методы).
9. Структура урока аэробики.
10. Музыка в занятии аэробикой.
11. Требования к музыкальной подготовленности тренера.
12. Требования к музыкальному сопровождению в различных частях занятия.
13. Команды в аэробике.
14. Классификация базовых движений.
15. Энергетическое обеспечение аэробных упражнений.
16. Субъективные признаки аэробно-анаэробного порога.
17. Теории энергетического обмена.
18. Результаты развития силы.
19. Особенности выполнения силовых упражнений.
20. Правила безопасности при выполнении упражнений на воспитание силы.
21. Необходимость воспитания гибкости.
22. Типы растяжек.
23. Стретчинг как средство развития гибкости.
24. Приемы расслабления работающей мышцы в позе растягивания.
25. Запрещенные упражнения и движения, которых следует избегать в связи с повышенной травмоопасностью.

Примерный перечень вопросов к зачету для студентов, полностью освобожденных от практических занятий.

1. Что такое «здоровый образ жизни».
2. Что значит «рациональный режим питания».
3. Что называют рациональным режимом двигательной активности.
4. Чем характеризуется здоровый досуг.
5. Зачем нужно заниматься физической культурой студентам, по состоянию здоровья отнесенным к специальному учебному отделению.
6. Какие физические упражнения полезно вам выполнять с учетом вашего заболевания.
7. Какие правила необходимо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при вашем заболевании.

8. Какие правила необходимо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гигиенической гимнастики при вашем заболевании.
9. Что называется правильной осанкой, как ее сформировать.
10. Какие вы знаете правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой.
11. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений.
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются.
13. Какие релаксационные упражнения вы знаете, для чего они нужны и как выполняются.
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма человека.
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают.
16. Какие основные физические качества вы знаете.
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой.
18. Какие виды оздоровительной физической культуры вам известны.
19. Что такое физическая реабилитация.
20. Что такое физическая рекреация.
21. Что такое адаптивная физическая культура.
22. Какова роль физической реабилитации в оздоровлении студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Нормативы, необходимые для контроля физической подготовленности в рамках дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
I курс (II семестр)						
девушки						
	Бег 100 м	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
	Бег 2000 м	10.25	11.00	11.15	11.45	12.15
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа	35	30	25	20	15
	Прыжки в длину с места (см)	160	155	150	145	140
юноши						
	Бег 100 м	13.8	14.0	14.5	15.0	15.5
	Бег 3000 м	12.15	12.50	13.30	13.50	14.25
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа	60	50	40	30	25
	Прыжки в длину с места (см)	205	200	195	190	185
II курс (III семестр)						
девушки						
	Бег 30 м	6,2	6,5	6,7	6,9	7,0
	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более	2,0-2,3	1,7-2,1,9	1,3-1,6	менее

		2,4				1,3
	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	140	130	120	110	100 и меньше
	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	18	13-17	10-12	6-9	меньше 5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)	12	10	8	7	меньше 5
юноши						
	Бег 30 м	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9
	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более 2,6	2,3-2,5	1,9-2,2	1,5-1,8	менее 1,5
	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	140	130	120	110	100 и меньше
	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	25	21-24	18-20	13-17	меньше 12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	30 и больше	29-25	21-24	17-20	меньше 16
II курс (IV семестр)						
девушки						
	Бег 100 м	15.7	16.0	17.0	17.5	18.0
	Бег 2000 м	10.15	10.50	11.5	11.45	12.15
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа	40	35	30	25	20
	Прыжки в длину с места (см)	165	160	155	150	145
юноши						
	Бег 100 м	13.2	13.8	14.0	14.5	15.0
	Бег 3000 м	12.10	12.45	13.20	13.40	14.15
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа	70	60	50	40	35
	Прыжки в длину с места (см)	210	205	200	195	190
III курс (V семестр)						
девушки						
	Бег 30 м	5,5	5,8	6,1	6,3	6,5
	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более 2,64	2,16-2,64	1,84-2,15	1,5-1,84	менее 1,5
	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	160	150	140	130	120 и меньше
	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	25	20-24	16-19	13-15	меньше 12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)	16	14	12	10	8
юноши						
	Бег 30 м	4,6	4,9	5,1	5,2	5,4

	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более 2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	менее 1,6
	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	160	150	140	130	120 и меньше
	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	35	29-34	24-28	19-23	меньше 18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	50 и больше	49-41	35-40	26-34	меньше 25
III курс (VI семестр)						
девушки						
	Бег 100 м	15.5	15.8	16.2	17.0	17.5
	Бег 2000 м	10.10	10.40	11.00	11.30	12.00
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа	50	40	35	30	25
	Прыжки в длину с места (см)	170	165	160	155	150
юноши						
	Бег 100 м	13.0	13.3	13.5	14.2	14.9
	Бег 3000 м	12.00	12.35	13.10	13.40	14.15
	Поднимание и опускание туловища из положения лежа	80	70	60	50	45
	Прыжки в длину с места (см)	215	210	205	200	195
VI курс (VII семестр)						
девушки						
1.	Бег 30 м	5,4	5,6	5,8	6,0	6,3
2.	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более 2,8	2,4-2,7	2,0-2,4	1,5-1,9	менее 1,5
3.	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	165	155	145	135	125 и меньше
4.	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	35	30-34	26-29	23-25	меньше 22
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)	18	16	13	11	8
юноши						
1.	Бег 30 м	4,6	4,9	5,1	5,2	5,4
2.	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более 3,0	2,7-2,9	2,3-2,6	1,8-2,2	менее 1,8
3.	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	165	155	145	135	125 и меньше
4.	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	45	39-44	34-38	29-33	меньше 28
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	55 и больше	45-50	40-44	35-39	меньше 35

Индивидуальный (дополнительный) рейтинг

Практический раздел	
Практическое (учебно-тренировочное) занятие	2 балла

Активность на занятиях	
- проведение общеразвивающих упражнений (ОРУ);	2 балла
- подготовка материально-технической базы;	2 балла
Участие в соревнованиях, судействе и других спортивных мероприятиях	
Участие в соревнованиях по отдельным видам спорта Брянского филиала РАНХиГС	5 баллов
Участие в судействе соревнований Брянского филиала РАНХиГС	5 баллов
Участие в спортивных мероприятиях г. Брянска и Брянской области	5 баллов
Участие в межвузовских (городских, областных и др.) соревнованиях.	10 баллов

Критерии освоения студентами дисциплины:

Контроль за освоением студентами дисциплины осуществляется во время практических занятий. Он позволяет оценить степень усвоения учебного материала.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр нормативов общей физической и спортивно-технической подготовленности.

Шкала оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, логично и аргументировано его излагает его на зачете, умеет актуализировать теоретические знания, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение. Учебные достижения в семестровый период и результаты промежуточного контроля демонстрируют высокую степень овладения программным материалом
«не зачтено»	Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Учебные достижения в семестровый период демонстрировали низкий уровень овладения программным материалом по минимальной планке.

4.4. Методические материалы

Промежуточная аттестация проводится по каждой составляющей образовательной программы в соответствии с действующим локальным нормативным актом РАНХиГС, регламентирующим проведение промежуточной аттестации обучающихся. Промежуточная аттестация по конкретной составляющей образовательной программы проводится в том семестре (семестрах), в котором (-ых) осваивается данная составляющая образовательной программы и (или) завершается ее освоение.

Промежуточная аттестация проводится посредством аттестационных испытаний в форме экзамена или зачета (в том числе дифференцированного зачета). Конкретная форма промежуточной аттестации определяется учебным планом.

Экзамены и зачеты проводятся, как правило, в устной или письменной форме, которая устанавливается в рабочей программе дисциплины. Независимо от формы проведения аттестационного испытания обучающимся должны быть обеспечены объективность оценки и единообразие требований.

Результаты промежуточной аттестации оцениваются:

при проведении экзамена – по традиционной балльной системе оценивания («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»);

при проведении зачета – по бинарной системе оценивания («зачтено», «не зачтено»), или традиционной балльной системе оценивания.

Порядок перевода количества баллов, набранных в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, в традиционную балльную или бинарную систему оценивания определяется рабочей программой дисциплины.

Успешным является прохождение экзамена или зачета с оценкой «зачтено» или «удовлетворительно» и выше. По образовательным программам высшего образования количество аттестационных испытаний промежуточной аттестации в учебном году определяется учебным планом.

Аттестационное испытание проводится преподавателем (далее – экзаменатор) или экзаменационной комиссией (при проведении второй повторной промежуточной аттестации по данной дисциплине, а также при передаче успешно сданного аттестационного испытания в целях повышения положительной оценки).

Оформление результата прохождения аттестационного испытания осуществляется посредством его фиксации в экзаменационной или зачетной ведомости или направлении на сдачу зачета или экзамена, а также в зачетной книжке обучающегося. Оценки «неудовлетворительно» и «не зачтено» фиксируются только в ведомости. Неявка на экзамен или зачет фиксируется в ведомости отметкой «не явился».

В случае проведения экзамена или зачета экзаменационной комиссией результат сдачи экзамена или зачета оформляется также протоколом заседания экзаменационной комиссии.

При прохождении аттестационного испытания обучающиеся должны иметь при себе зачетные книжки, которые они перед его началом предъявляют экзаменатору или председателю экзаменационной комиссии.

При проведении аттестационного испытания обучающийся может использовать базы данных, программные продукты и иные материалы, разрешенные к использованию рабочей программой дисциплины.

При проведении аттестационного испытания не допускается наличие у обучающегося посторонних предметов и технических устройств, способных затруднить (сделать невозможной) объективную оценку результатов аттестационного испытания, в том числе в части самостоятельности выполнения задания (подготовки к ответу на вопрос) обучающимся. Обучающиеся, нарушившие правила проведения аттестационного испытания, могут быть представлены к применению мер дисциплинарного взыскания.

Время подготовки ответа при сдаче аттестационного испытания в устной форме составляет не менее 30 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). При подготовке обучающийся может вести записи в листе устного ответа.

При сдаче аттестационного испытания в устной форме вопросы и задания, подлежащие изложению и выполнению обучающимся, определяются в билете (при проведении аттестационного испытания по билетам) или экзаменатором (председателем экзаменационной комиссии).

При сдаче аттестационного испытания в устной форме по билетам обучающийся, испытывающий затруднения при подготовке к ответу по выбранному билету, имеет право

выбора второго билета с соответствующим продлением времени на подготовку к ответу. При этом оценка снижается на один балл по традиционной балльной системе оценивания. Выбор третьего билета не допускается.

В случае проведения аттестационного испытания в устной форме экзаменатору или членам экзаменационной комиссии предоставляется право задавать обучающемуся дополнительные вопросы в рамках рабочей программы дисциплины по вопросам, указанным в билете или определенным для изложения обучающимся экзаменатором (председателем экзаменационной комиссии).

В исключительных случаях и при согласии экзаменатора (председателя экзаменационной комиссии) директор филиала может разрешить обучающемуся по его мотивированному заявлению досрочное прохождение аттестационного испытания в течение соответствующего семестра. Досрочное прохождение аттестационного испытания осуществляется при условии отсутствия академической задолженности без освобождения обучающегося от текущих учебных занятий (в том числе практики). Результаты сдачи впоследствии вносятся в зачетную или экзаменационную ведомость.

Обучающийся имеет право на пересдачу успешно сданных аттестационных испытаний с целью повышения положительной оценки не более чем по трем составляющим образовательной программы за весь период обучения (однократно по каждой составляющей образовательной программы). Пересдача аттестационного испытания осуществляется при условии отсутствия академической задолженности без освобождения обучающегося от текущих учебных занятий (в том числе практики).

Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение (в том числе повторное, досрочное) промежуточной аттестации.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по дисциплине (дисциплинам) за исключением факультативных, или непрохождение промежуточной аттестации без уважительной причины признаются академической задолженностью.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию в установленные сроки по уважительной причине, подтвержденной документально, а также имеющим академическую задолженность, филиалом определяется иной срок (сроки) прохождения аттестационного испытания.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию по соответствующей дисциплине не более двух раз.

Если обучающийся не ликвидировал академическую задолженность при прохождении повторной промежуточной аттестации в первый раз (первая повторная промежуточная аттестация), ему предоставляется возможность пройти повторную промежуточную аттестацию во второй раз (вторая повторная промежуточная аттестация) с проведением указанной аттестации экзаменационной комиссией.

Повторная промежуточная аттестация проводится не позднее истечения периода времени, составляющего один год после образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность, отчисляются из РАНХиГС как не выполнившие обязанностей по добросовестному освоению образовательной программы и выполнению учебного плана.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагает посещение студентами практических занятий, требующих от них умения воспринимать и усваивать предлагаемый материал, использовать знания, умения, навыки, сформированные на занятии в дальнейшей деятельности. При реализации

дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий образовательные материалы размещаются в информационно-образовательной среде Филиала.

Методические рекомендации по подготовке к выполнению контрольных нормативов по физической подготовке.

Занятия физической культурой и спортом требуют постоянного контроля. Определения уровня развития физических качеств и двигательных умений и навыков. Контрольные нормативы дают возможность преподавателю выявить уровень развития физических качеств и контролировать их в процессе обучения. Выполнение нормативов информирует студентов об состоянии физического развития, а также позволяет оценить динамику. С помощью системы тестов выявляется уровень физической, профессионально-прикладной подготовленности и уровень физической культуры каждого студента.

Контрольные занятия включают 5 контрольных нормативов. Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.

Примерные комплексы подготовительных упражнений к сдаче нормативов:

Скоростные и скоростно-силовые способности (тесты: бег 30 м, бег 100 м, прыжок в длину с места):

Упражнения:

1. Скоростно-силовые ациклические:

- прыжки на двух на месте (на одной на месте и с продвижением, со скакалкой, с выпрыгиванием) от 20 сек до 1 мин, отдых равен длительности работы, 3 серии;
- приседания с отягощением и без – 3 серии 8–15 раз, отдых равен работе.

2. Скоростно-силовые циклические:

- специальные беговые упражнения – до появления нарушений в технике;
- повторный бег на 30–100 м – 3–5 раз с максимальной скоростью, отдых 2–3 мин

Силовые способности и силовая выносливость (тесты: подтягивание; отжимание; поднятие ног в висе до угла 90°; подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой):

Упражнения (с дополнительным отягощением или собственным весом):

- отжимания – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин;
- жим штанги лежа, стоя – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек – 1 мин;
- разведение рук с гантелями в стороны лежа на спине – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек – 1 мин;

- сгибания-разгибания рук с гантелями сидя, стоя – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30сек – 1 мин;
- тяга на блоке – 3 подхода по 8–15 раз, отдых 30 сек – 1мин;
- подтягивания – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин;
- поднимание туловища на наклонной скамье с отягощением и без – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин;
- поднимание ног лежа на спине (в висе, упоре) – 3 подхода по 8–15 раз (последний подход – максимально возможное количество раз), отдых 30 сек – 1 мин.

Общая выносливость (тесты: бег 2000 м (жен); бег 3000 м(муж)):

Упражнения:

1. Непрерывный бег или спортивные игры – 10–20 мин, ЧСС130–150 уд/мин.

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. Физическая культура: учеб.и практикум для приклад. бакалавриата/А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко и др. – М.:Юрайт,2016. – 424с.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон.текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Нестерова Д.В. Учебник шахматной игры для начинающих [Электронный ресурс] / Д.В. Нестерова. — Электрон.текстовые данные. — М. : РИПОЛ классик, 2007. — 256 с. — 978-5-7905-4234-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/39947.html>
4. Авербах Ю.Л. Учебник шахматной игры [Электронный ресурс] / Ю.Л. Авербах, А.С. Суэтин. — Электрон.текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», Человек, 2016. — 542 с. — 978-5-906131-73-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43920.html>

6.2. Дополнительная литература

1. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие /О.Ю. Масалова.-М.: Кнорус, 2016.-184с.
2. Ласкер Эм. Настольные игры и математические задачи [Электронный ресурс] / Эм. Ласкер. — Электрон.текстовые данные. — М. : Человек, 2014. — 260 с. — 978-5-906131-41-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27572.html>

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте

Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211).
http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ. 2014, № 31, ст. 4398.

2. Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 3 июля 2016 года).

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. 15.07.2016 года)

4. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»».

6.5 Интернет-ресурсы

Не используются

6.6 . Иные источники

Не используются

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

Учебная аудитория для проведения занятий практического типа:

Рабочие места студентов: столы, стулья, парты;
рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, ноутбук;
телевизионная плазменная панель;
аудиторная меловая доска;
доступ в Интернет;
локальная сеть

Спортивная комната

Шведская стенка – 3 шт.
Скамейка гимнастическая – 3 шт.
Мат гимнастический – 3 шт.
Коврики – 16 шт.
Палки гимнастические – 16 шт.
Гантели (по 1 кг.) – 8 компл.
Гантели (по 1,5 кг.) – 8 компл.
Дартс – 2 шт.

Теннисный стол – 1 шт.
Ракетки- 4 шт.
Теннисные шары – 15 шт.
Сетка с крепежами – 1 шт.
Комплекты шахмат – 12 шт.
Шахматные часы–2 шт.
Шахматная демонстрационная доска – 1 шт.
Степ-платформа – 16 шт.

Перечень программного обеспечения и информационных ресурсов, баз данных:

Программное обеспечение:

лицензионное:

Windows 7 Professional (x64 and x86);

Office Professional Plus 2007/ Office Professional Plus 2016 (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher и Access);

Электронное периодическое издание Справочная Правовая Система КонсультантПлюс: Версия Проф;

свободно распространяемое программное обеспечение:

JawsforWindows — программа экранного доступа, обеспечивает доступ к системным и офисным приложениям и другому необходимому программному обеспечению, включая интернет.

Посредством речевого синтезатора информация считывается с экрана и озвучивается вслух, обеспечивая возможность речевого доступа к самому разнообразному контенту.

Apache OpenOffice;

[Acrobat Reader DC](#) и [Flash Player](#);

программное обеспечение, предназначенное для работы в Глобальной сети Интернет и архивирования файлов;

и другое.

Для обучающихся филиала доступны следующие информационные базы и ресурсы:

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ» (<http://e.lanbook.com/>).

Электронно-библиотечная система «Юрайт» (www.biblio-online.ru).

Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>).

[Электронный ресурс SAGE Publications Inc \(http://journals.sagepub.com\)](http://journals.sagepub.com).

[Информационная база данных EBSCO Publishing \(http://search.ebscohost.com/\)](http://search.ebscohost.com/).

[Электронный ресурс EAST VIEW INFORMATION SERVICES, INC \(коллекции электронных научных и практических журналов\) \(http://dlib.eastview.com/\)](http://dlib.eastview.com/).

[Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» \(http://grebennikon.ru\)](http://grebennikon.ru).

[Баз данных PROQUEST - Ebrary \(пакет - Academic Complete\) \(http://lib.ranepa.ru/base/ebrary.html\)](http://lib.ranepa.ru/base/ebrary.html).

Доступ к вышеперечисленным информационным ресурсам и базам данных осуществляется только по IP – адресам, зарегистрированным за Брянским филиалом РАНХиГС и только с автоматизированных рабочих мест, включенных в локальную сеть филиала.

Частично вышеперечисленные информационные ресурсы и базы данных доступны авторизованным пользователям, прошедшим первичную регистрацию в библиотеке филиала.

[SCOPUS](#) - одна из крупнейших мировых библиографических и реферативных баз данных, а также инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях.

Доступ к данному информационному ресурсу осуществляется в индивидуальном порядке при обращении к администратору научно – организационного отдела филиала.

Информационная поддержка обучающихся осуществляется в электронной образовательной среде обучения для проработки отдельных вопросов, выполнения заданий, обмена информацией с преподавателем (<http://moodle.rane-brf.ru/login/index.php>).