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
экономичекой безопасности
Протокол от 20 сентября 2018 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.15 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

ЭД ФКиС
краткое наименование дисциплины

38.05.01 «Экономическая безопасность»
(код и наименование специальности)

«Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»
(специализация)

экономист
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора - 2019

Брянск, 2018 г.

Автор-составитель:

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС — Е. Г. Сайганова

Руководитель образовательной программы «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность канд.экон.наук, доцент кафедры Кирюхина О.И.

Заведующий кафедрой экономики и экономической безопасности кандидат экономических наук, доцент Лапченко Е.Н.

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 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 18
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 33
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 34

   6.1. Основная литература 34

   6.2. Дополнительная литература 34

   6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 35

   6.4. Нормативные правовые документы 35

   6.5. Интернет-ресурсы 35

   6.6. Иные источники 35
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 35

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
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-6.2	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
	УК ОС-6.2	на уровне знаний: – о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста

		на уровне умений: – творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		на уровне навыков: – навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов или 246 астрономических часов.

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
Самостоятельная работа	0	0

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается в 3-8 семестрах по очной форме обучения согласно учебного плана.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

3. Содержание и структура дисциплины

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

Атлетическая гимнастика

Очная форма обучения

№ 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	4			4			О
Тема 2	Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике	12			12			О
Тема 3	Основные группы мышц и базовые упражнения для их развития в атлетической гимнастике.	24			24			ВЗ
Тема 4	Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся	12			12			ВЗ
Тема 5	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой	12			12			СР, КР
Тема 6	Питание при занятиях атлетической гимнастикой	6			6			ВЗ
Тема 7	Травмы, лечение и профилактика в атлетической гимнастике.	6			6			О

Тема 8	Тренировка в атлетической гимнастике. Особенности тренировки в атлетической гимнастике.	48			48			О
Тема 9	Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег	24			24			Т
Тема 10	Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела	54			54			Т
Тема 11	Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров	42			42			Т
Тема 12	Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения	36			36			Т
Тема 13	Корригирующий тренинг, включающий упражнения для	18			18			Т

	профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите							
Тема 14	Круговая тренировка	18			18			Т
Тема 15	Специальные упражнения на развитие гибкости	12			12			ВЗ
Промежуточная аттестация								Зачёт
	Всего:	**328/ 246**			**328/ 246**			

Примечание:

** формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование двигательной подготовленности (Т), контрольная работа (КР), , реферат (Р), 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 тренажёров 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, аэронизация, 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, гирями, 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.

Тема 9. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег

Программа развития выносливости на кардиотренажерах. Педалирование с изменением параметров мощности, длительности, рельефа с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся. Программа прыжков на скакалке для развития выносливости, укрепления сердечно- сосудистой и дыхательной системы. Программа прыжков по системе К. Купера. Прыжки с приземлением на две ноги (одинарные, двойные). Прыжки со сменой ног (с ноги на ногу, с подниманием коленей, с имитацией бега).

Тема 10. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела

Отжимания от пола. Отжимания на брусьях. Жим гантелей лежа на горизонтальной (наклонной) скамье. Разведение гантелей лежа на горизонтальной (наклонной) скамье. Подтягивание на перекладине хватом снизу. Тяги гантели одной рукой в наклоне с упором на скамейку. Шраги со штангой (гантелями). Попеременные сгибания рук с гантелями. Концентрированное сгибание одной руки с гантелью сидя (локоть упирается в бедро). Сгибания рук с гантелями хватом «молоток». Разгибание одной руки с гантелью из-за головы, стоя (сидя). Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне. Отжимания на брусьях. Отжимания трицепсами спиной к скамье. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед. Подъемы гантелей в стороны, стоя. Подъемы гантелей вперед попеременно, стоя. Подъем гантели в сторону одной рукой, лежа на боку. Приседания с гантелями. Выпады с гантелями. Подъемы на носки, стоя с гантелями в опущенных руках. Подъем на носок одной ноги, стоя. Подъемы туловища на полу (у гимнастической стенки). Поднимание туловища, лежа на «римском стуле». Подъемы туловища с поворотами на полу Подъемы туловища на наклонной скамье. Подъем ног на наклонной скамье. Подъемы коленей в висе.

Тема 11. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров

Жим штанги узким хватом, лежа на скамье. Жим штанги, лежа на скамье с уклоном. Тяги верхнего блока за голову. Тяги верхнего блока узким хватом. Тяги верхнего блока прямыми руками, стоя. Тяги нижнего блока (гребля). Тяги штанги, стоя в наклоне. Становые тяги со штангой. Сгибания рук с рукоятками нижних блоков Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу), стоя лицом к тренажеру. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху из-за головы, стоя спиной к тренажеру. Разгибание рук со штангой (гантелями) лежа. Жим штанги из-за головы, сидя. Подъем одной руки в сторону с нижнего блока, стоя. Подъем одной руки вперед с нижнего блока, стоя Приседания со штангой на груди. Приседания со штангой на плечах. Широкие приседания со штангой на плечах. Наклонный жим ногами на тренажере. Разгибание ног сидя на тренажере. Сгибание ног сидя на тренажере. Сведение ног сидя на тренажере. Отведение ног стоя на тренажере. Выпады со штангой на плечах. Подъемы на носки, стоя со штангой на спине. Разгибание голени, сидя со штангой на коленях. Повороты туловища с грифом, стоя (сидя). Боковые наклоны стоя. Наклоны туловища вперед, держа рукоять блока за головой, стоя (на коленях).

Тема 12. Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения

Упражнения для больших мышечных групп, определение рабочих весов отягощений, количества сетов и повторений. Жим штанги из-за головы, подъем штанги на бицепс, французский жим, жим штанги на горизонтальной скамье, становая тяга, подъем

туловища, приседания со штангой.

Тема 13. Корригирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки, укрепления мышечного корсета позвоночника – поднимание ног на животе вверх с отягощением и без них; вис прогнувшись; стойка на лопатках; разводка гантелей; сведение рук в тренажере; пуловер; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (отжимание). Упражнения для профилактики целлюлита – разгибание и сведение ног на тренажере, наклоны туловища, тяга на блочном тренажере, жим штанги лежа.

Тема 14. Круговая тренировка

Развитие силы, режимы работы и напряжений мышц по методу круговой тренировки с различными видами отягощений для развития определенных групп мышц. Развитие силы, режимы работы и напряжений мышц по методу круговой тренировки для развития основных групп мышц с использованием нескольких или одного вида отягощения.

Тема 15. Специальные упражнения на развитие гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости: сгибание-разгибание, наклоны и повороты, вращения и махи. Упражнения выполняются самостоятельно (активный стретчинг) или с партнером (пассивный стретчинг), с отягощениями и тренажерами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками.

Шахматы

Очная форма обучения

№ 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	Шахматная доска и фигуры	10			10			ДЗ
Тема 2	Ходы и взятие фигур. Цель шахматной партии	10			10			ДЗ
Тема 3	История шахмат	8			8			Р
Тема 4	Шахматная нотация. Ценность шахматных фигур.	18			18			ДЗ
Тема 5	Техника матования	24			24			ДЗ
Тема 6	Основы дебюта	32			32			ДЗ
Тема 7	Основы миттельшпиля и	42			42			ДЗ

	эндшпиля							
Тема 8	Анализ и оценка позиции	28			28			ДЗ
Тема 9	Шахматная комбинация	32			32			ДЗ
Тема 10	Шахматная стратегия.	32			32			ДЗ
Тема 11	Конкурсы решения задач, этюдов	40			40			ПР
Тема 12	Сеансы одновременной игры	24			24			ПР
Тема 13	Шахматные турниры	28			28			ПР
Промежуточная аттестация								Зачёт
Всего:		**328/ 246**			**328/ 246**			

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 мата жертвы 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 быстрейшего развития фигур. Темпы. Гамбиты. Наказания за несоблюдение принципа быстрейшего 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 миттельшпиле. 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 запирание 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

Очная форма обучения

№ 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	Правила и требования на занятиях фитнес – аэробикой	4			4			ВЗ
Тема 2	История возникновения и развития фитнес – аэробики	4			4			Д
Тема 3	Теория оздоровительной тренировки	12			12			СР
Тема 4	Структура и содержание занятий по аэробике	10			10			ПР
Тема 5	Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	32			32			ПР
Тема 6	Освоение базовых программ	42			42			ПР
Тема 7	Обучение базовой	40			40			Т, ПС

	программе по танцевальной аэробике							
Тема 8	Техника и методика обучения упражнениям на растягивание и силу	30			30			Т
Тема 9	Постановка и отработка программы по классической аэробике.	46			46			ПР
Тема 10	Твори и танцуй – стиль диско	28			28			ПР
Тема 11	Твори и танцуй – стиль латино	28			28			ПР
Тема 12	Программа в стиле hip-hop	26			26			ПР
Тема 13	Программа в стиле bally dance	26			26			ПР
Промежуточная аттестация								Зачёт
	Всего:	**328/ 246**			**328/ 246**			

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 bally dance.

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.

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.

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.	Высок.

1	*Индекс массы тела* Масса тела, (кг) 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	*Жизненный индекс* ЖЕЛ, (мл) 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	*Силовой индекс* Сила кисти, (кг) х 100 % 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 гимнастики?
2. Какие методы обучения применяют на занятиях атлетической гимнастикой?
3. Как распределяют занимающихся для занятий атлетической гимнастикой в группах?

Тема 9. Аэробный тренинг, включающий программу прыжков со скакалкой и бег.

Тема 10. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных мышечных групп: плечевого пояса, спины, груди, ног и брюшного пресса со свободными отягощениями и весом собственного тела.

Тема 11. Атлетический тренинг, включающий упражнения для развития основных силовых качеств и мышечных объемов с использованием штанги и тренажеров.

Тема 12. Атлетический тренинг для развития больших мышечных групп, включающий базовые упражнения.

Тема 13. Корригирующий тренинг, включающий упражнения для профилактики и реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах, остеохондритах, излишних жировых отложениях и целлюлите.

Тема 14. Круговая тренировка

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-подбоя, 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. Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;

2. Тест на гибкость (поясничная область). Складка в положении сидя;

3. Sit up 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. Push up – 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 bally dance.

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
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-6.2	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	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.2. Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные	Посещение учебных занятий по дисциплине Разработка и реализация программ физического	Вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-

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]	саморазвития. Посещение самостоятельных занятий по физической культуре в рамках программы саморазвития	оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. Владеет способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

4.3.2 Типовые оценочные средства

Примерный перечень вопросов к зачету обучающихся, 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. Блоковые машины для атлетизма: блоковая 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, аэронизация, ультрафиолетовое облучение, электростимуляция, биохимическая стимуляция.

1 Этап реализуется в рамках элективных дисциплин (модулей), а также участия обучающихся в мероприятиях соответствующей направленности во внеучебное время.

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 гимнастики.
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 тренажёров, 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 обучающихся, 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 обучающихся, 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 мери 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 2,4	2,0-2,3	1,7-2,1,9	1,3-1,6	менее 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	160	150	140	130	120 и

	скакалку за 1 мин (кол-во)					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 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

Условием допуска обучающегося к промежуточной аттестации является выполнение предусмотренных программой видов учебной деятельности, форм текущего контроля успеваемости в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Промежуточная аттестация является формой контроля качества знаний обучающихся, осуществляемого в периоды проведения сессий с целью комплексного определения соответствия уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся требованиям, установленным рабочей программой дисциплины.

Для получения зачета по элективному курсу обучающиеся должны набрать не менее 50 баллов по балльно-рейтинговой оценочной шкале. Для этого им необходимо посещать академические занятия (в случае пропуска по болезни предоставить справку из поликлиники), успешно сдать контрольные нормативы (тесты) в зависимости от

направленности учебного материала, принять участие в спортивно-массовых мероприятиях филиала.

Обучающийся, освобожденные от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок (семестр или учебный год), проходят аттестацию на основе написания и защиты реферативной работы.

При проведении устного зачета по направлениям подготовки обучающимся предлагаются 2 вопроса теоретической и практической направленности. Продолжительность подготовки составляет не более 20 минут.

Процедура оценивания промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающийся в РАНХиГС.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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 обучающихся об состоянии физического развития, а также позволяет оценить динамику. С помощью системы тестов выявляется уровень физической, профессионально-прикладной подготовленности и уровень физической культуры каждого обучающегося.

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: бег30м, 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; поднимание 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, ЧСС 130–150 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 /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., Харитонова 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 обучающийсяов 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

Спортивный зал для проведения занятий практического типа:

Спортивный инвентарь:

мячи волейбольные;
мячи футбольные;
мячи теннисные;
ракетки для бадминтона
гантели;
набивные мячи;
скакалки;
степ-доски;
коврики для занятий фитнесом.

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа и групповых и индивидуальных консультаций:

Рабочие места студентов: столы/парты, стулья;
рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра, автоматизированное рабочее место;
телевизионная плазменная панель/проектор и экран;
аудиторная меловая доска;
локальная сеть;
доступ в Интернет
Спортивный инвентарь:
Комплекты шахмат
Шахматные часы
Шахматная демонстрационная доска

Перечень программного обеспечения и информационных ресурсов, баз данных:

Программное обеспечение:

лицензионное:

Операционная система в учебных аудиториях Microsoft Windows 7.

Microsoft Office Professional Plus 2016 RUS.

Справочная правовая система Консультант Плюс.

свободно распространяемое программное обеспечение:

NVDA — программа экранного доступа для операционных систем семейства Windows, позволяющая незрячим и слабовидящим пользователям работать на компьютере без дополнительных финансовых затрат на специализированное программное обеспечение.

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).

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

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

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

База данных PROQUEST - Ebrary(пакет - Academic Complete) (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 авторизированным 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).