

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

---

**Брянский филиал РАНХиГС**

Кафедра государственного, муниципального управления  
и управления персоналом

УТВЕРЖДЕНА  
решением кафедры государственного,  
муниципального управления и управления  
персоналом  
Протокол № 12  
от «05» сентября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.33 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

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

**ЭДФКиС**

*краткое наименование дисциплины*

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

*(код и наименование направления подготовки)*

**Государственная и муниципальная служба**

*(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 экономики и финансового  
права, кандидат экономических наук

Родоманов В.Ф.

## 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	9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	31
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	33
6.1. Основная литература	33
6.2. Дополнительная литература	33
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	33
6.4. Нормативные правовые документы	33
6.5. Интернет-ресурсы	34
6.6. Иные источники	34
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	34

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения 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, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УКОС-7.2	Способен 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.

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.2	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> </ul> <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> </ul>

на уровне навыков:

- владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

## 2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

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

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

Вид работы	Количество академических часов
<b>Контактная работа с преподавателем</b>	328
Лекции	0
Практические занятия	328
<b>Самостоятельная работа</b>	0

## Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается во 2-8 семестре по очной форме обучения согласно учебному плану.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### Структура дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>4</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	Гимнастика	54			54			Т, Т.Н.
Раздел 2	Легкая атлетика	40			40			Т, Т.Н.
Раздел 3	Подвижные игры на развитие физических качеств	54			54			Т, Т.Н.
Раздел 4	Спортивные игры (гандбол)	54			54			Т, Т.Н.
Раздел 5	Спортивные игры (бадминтон) /Спортивные игры (шахматы)	54			54			Т, Т.Н.
Раздел 6	Спортивные игры (волейбол)	40			40			Т, Т.Н.
Раздел 7	Спортивные игры (футбол)(юноши) /Аэробика (девушки)	32			32			Т, Т.Н.
<b>Всего:</b>		<b>328</b>			<b>328</b>			

*Примечание: тестирование (Т), практическое тестирование по нормативам (П.Т.).*

#### Содержание дисциплины

##### Раздел 1. Гимнастика

Упражнения для юношей. Вольные упражнения и элементы акробатики. Движения руками, ногами, туловищем. Выпады, приседы, упоры и седы в сочетании с различными положениями рук и туловища. Равновесие на одной ноге с различными положениями рук и кувырок вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в стороны, и назад. Кувырки вперед и назад в группировке,

длинный кувырок. Переворот в сторону, мост полушпагат, стойка на лопатках. Стойка на лопатках, на голове, на руках с поддержкой или у стены.

Упражнения для девушек. Вольные упражнения элементы акробатики и художественной гимнастика. Движения руками, ногами и туловищем. Выпады, приседы упоры и седы в сочетании с различными положениями и движениями рук, туловища. Равновесие на одной ноге с различными положениями рук и кувырок вперед. Пружинящий шаг, широкий шаг, танцевальные шаги, полушпагат, мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев. Упражнения на гимнастической скамейке. Подготовительные упражнения для мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке.

## **Раздел 2. Легкая атлетика**

Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Правила, организация и проведение соревнований.

Бег и спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Техника бега: начало бега - низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование.

Бег на средние дистанции. Техника бега: начало бега – высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и повороту), финиширование. Специальные упражнения бегуна.

Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы. Прыжки в длину.

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

## **Раздел 3. Подвижные игры на развитие физических качеств**

Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с различными вариантами выполнения заданий.

Подвижные игры на развитие силы. Игры и эстафеты с преодолением собственного веса, веса отягощения, сопротивление противника.

Подвижные игры на развитие выносливости. Игры и эстафеты в динамических условиях работы, с чередованием моментов напряжения и расслабления.

Подвижные игры на развитие координации. Игры и эстафеты, направленные на согласованную работу разных частей организма.

## **Раздел 4. Спортивные игры (гандбол)**

Характеристика (специфика) гандбола. Классификация. Основные понятия техники и тактики игры.

Организация занятий гандболом, правила игры, проведение соревнований.

Техника игры. Основные способы передвижения: приставные шаги; бег по прямой; бег с изменением направления и скорости передвижения; бег спиной вперед; бег с обманными движениями; прыжки на правой, левой и двух ногах.

Техника нападения. Стойка готовности. Держание мяча. Передача и ловля мяча.

Броски по воротам. Ведение мяча. Обманные действия и заслоны. Методика быстрого прорыва и позиционное нападение.

Техника защиты. Защитная стойка и передвижение в защитной стойке. Блокирование. Перехват мяча. Индивидуальные действия игроков в защите. Коллективные тактические действия в защите, зонная система защиты. Комбинированная система защиты. Отражение атаки противника.

Тактика игры.

## **Раздел 5. Спортивные игры (бадминтон)**

Характеристика (специфика) бадминтона. Классификация. Основные понятия техники и тактики игры.

Организация занятий бадминтоном, правила игры, проведение соревнований

Техника игры. Хватка ракетки: европейская хватка; азиатская хватка. Стойки: основная стойка; правосторонняя стойка; левосторонняя стойка. Поддачи: «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок», верхняя, нижняя, верхнебоковая.

Техника основных ударов бадминтоне: «срезка», «накат», «подставка», «свеча».

Тактические действия в нападении и в защите. Применение подач: «прямой удар», «маятник», «веер», «челнок» в игровой практике.

## **Спортивные игры (шахматы)**

Особенности игры в шахматы. Краткая история шахмат.

Шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья.

Начальная расстановка фигур. Правила хода и взятия каждой фигуры. Основы дебюта. Ориентация на шахматной доске.

Правила шахматного кодекса. Запись шахматной партии. Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Темпы. Гамбиты. Шахматная нотация. Рокировка. Шахматная партия. Шахматные комбинации. Шахматная стратегия.

## **Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)**

Характеристика (специфика) волейбола. Классификация. Основные понятия техники и тактики игры.

Организация занятий волейболом, правила игры, проведение соревнований.

Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Нападающие удары: прямой по ходу.

Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Прием мяча снизу двумя руками. Прием поддачи, на страховке. Прием нападающего удара. Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем).

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для приема мяча, второй передачи, нападающего удара. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии. Взаимодействие игроков задней линии: при первой передаче (после



приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней и задней линии во время приема подачи, нападающих ударов, блокировании, страховке. Командные действия.

## **Раздел 7. Спортивные игры (футбол) (юноши)**

Характеристика (специфика) футбола. Классификация. Основные понятия техники и тактики игры.

Организация занятий футболом, правила игры, проведение соревнований.

Техника нападения. Перемещения: разновидности ходьбы и бега, остановки, повороты, прыжки.

Техника владения мячом: разновидности ударов по мячу ногой. Удары по мячу головой и способы их выполнения. Остановки мяча (катящегося, летящего). Ведение мяча и его разновидности. Вбрасывание мяча и способы выполнения. Отбор мяча и его разновидности.

Приемы игры вратаря.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Действия игрока без мяча и с мячом. Групповые действия. Командные действия. Системы игры.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Командные действия. Системы игры. Принципы систем защиты и расположения игроков защиты на площадке.

Групповые действия. Способы организации защитных действий против двух, трех нападающих. Комбинация «стенка».

## **Аэробика (девушки)**

Виды аэробики. Разновидности классической аэробики. Комплекс танцевальной аэробики. Разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джем, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. Спортивная, оздоровительная, фитнес-аэробика.

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

Техника выполнения базовых элементов в классической аэробике.

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

Комплексы ритмических и танцевальных движений различной интенсивности.

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

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

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

– при проведении занятий практического типа - тестирование.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в виде тестирования теоретической подготовленности и специальной физической подготовленности. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в рамках завершения изучения дисциплины и позволяет определить качество усвоения изученного материала. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра на заключительных занятиях перед экзаменационной сессией.

### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости. Примерные тестовые задания:**

#### **Раздел 1. Гимнастика**

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:
  - гибкий;
  - упражняю;
  - преодолевающий
2. В какой стране впервые зародилась гимнастика?
  - Греция
  - Япония
  - Швеция
  - Россия
3. Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах (ковре) главным образом способствует:
  - развитию выносливости;
  - развитию координационных способностей;
  - развитию силы у занимающихся;
  - развитию быстроты
4. В упорах плечи находятся:
  - ниже точек хвата;
  - выше точек хвата;
  - на уровне хвата;
  - на уровне головы.
5. В вися плечи расположены:
  - ниже точек хвата;
  - выше точек хвата;
  - на уровне хвата;
  - на уровне головы.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика**

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в..

- 1952г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
  - 1956г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
  - 1960г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).
2. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
- гимнастику;
  - легкую атлетику;
  - тяжелую атлетику.
3. Какая из дистанций не считается стайерской?
- 1500м;
  - 5000м;
  - 10000м
4. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего.....
- работой рук;
  - углом отталкивания ногой от дорожки;
  - наклоном головы.
5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является.....
- сильное выталкивание ногами;
  - разноименная работа рук;
  - быстрое выпрямление туловища.

### **Раздел 3. Подвижные игры на развитие физических качеств**

1. Играющие в подвижные игры распределяются на команды:
- по усмотрению руководителя
  - путем расчета
  - по сговору
  - все ответы правильны
2. Подвижные игры не только развивают организм человека, но влияют и на его формирование
- личности
  - на психологический организм человека
  - способствует умственному развитию
  - все ответы правильные
3. Для лучшего усвоения подвижной игры рассказ рекомендуется сопровождать
- жестами
  - показом
  - словами
4. В какой спортивной игре нет вратаря?
- футбол
  - хоккей
  - баскетбол
  - водное поло
5. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек?
- футбол
  - хоккей
  - баскетбол

### **Раздел 4. Спортивные игры (гандбол)**

1. Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более...
  - 1 метра
  - 1.5 метров
  - 2 метров
  - 3 метров
2. Сколько видов персональных наказаний предусматривают правила?
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
3. На каком расстоянии от игрока при свободном броске должны находиться соперники?
  - не менее 1 метра
  - не менее 2 метров
  - не менее 3 метров
  - не менее 4 метров
4. В течение скольких секунд бросок выполняется по свистку судьи?
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
5. Сколько шагов может делать игрок с мячом?
  - не более одного
  - не более двух
  - не более трех
  - не более четырех

### **Раздел 5. Спортивные игры (бадминтон)**

1. До скольких очков играют в бадминтон?
  - 21
  - 20
  - 11
2. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?
  - 5,18 м x 13,4 м
  - 6,18 м x 13,4 м
  - 7,18 м x 13,4 м
3. В какой стране зародился бадминтон?
  - Индия
  - Англия
  - США
4. Какая высота сетки в бадминтоне?
  - 80 см
  - 76 см
  - 78 см
5. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?
  - С правого
  - С левого

- С передней зоны

## **Шахматы.**

1. Какая страна родина шахмат?
  - Россия;
  - Индия;
  - Китай;
  - Тува.
2. Сколько полей на шахматной доске?
  - 48
  - 50
  - 64
  - 16
3. Что такое диаграмма?
  - Начальная позиция;
  - Материальное преимущество;
  - Запись шахматной игры;
  - Печатное изображение шахматной игры.
4. Найди среди фигур тяжелую фигуру:
  - Конь;
  - Ладья;
  - Слон
  - Пешка.
5. Стадия шахматной партии, где главная цель - проведение пешек в ферзи:
  - Миттельшпиль;
  - Дебют;
  - Бэндшпиль
  - Начальная позиция.

## **Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)**

1. Где был придуман волейбол
  - Великобритании
  - США
  - Канаде
  - России
2. Сколько зон на волейбольной площадке
  - 6
  - 5
  - 4
  - 8
3. Волейбольная подача это
  - способ введения мяча в игру
  - подбрасывание мяча
  - отбивания мяча
  - штрафной бросок
4. подача в волейболе производится с
  - боковой линии
  - лицевой линии

- средней линии
  - линии нападения
5. Игра ногой в волейболе
- нарушение
  - только 2-ая передача
  - только через сетку
  - разрешено

### **Раздел 7. Спортивные игры (футбол) (юноши).**

1. Время футбольного матча
  - 90 мин (2 тайма по 45 мин)
  - 60 мин (2 тайма по 30 мин)
  - 50 мин (2 тайма по 25 мин)
  - 40 мин (2 тайма по 20 мин)
2. Продолжительность затребованного перерыва в баскетболе
  - по желанию тренера
  - 30"
  - 1'
  - 2'
3. Сколько игроков играет в футбольном матче
  - 11
  - 10
  - 9
  - 8
4. Не менее скольких футболистов нужно иметь на поле, чтобы начать игру
  - не менее 8
  - не менее 7
  - не менее 10
  - не менее 11
5. Должен ли судья дать свисток или он может ограничиться только жестом, если мяч вышел за пределы площадки
  - может ограничиться только жестом
  - может ограничиться только свистком
  - должен дать свисток и подать жест

### **Аэробика (девушки)**

1. Фитнес - это понятие дословно обозначает:
  - физическую готовность
  - клуб здоровья
  - здоровый образ жизни
2. Основателем оздоровительной аэробики является:
  - Т. Лисицкая
  - К. Купер
  - Ж. Демени
3. Основателем танцевальной аэробики является:
  - Д. Фонда
  - Ф. Дельсарт

- Ж. Далькрос
- 4. В каком году проводили первый чемпионат мира по спортивной аэробике?
  - 1980
  - 1990
  - 2000
- 5. Прикладная аэробика - это:
  - дополнительное средство для подготовки спортсменов
  - оздоровительная аэробика
  - спортивная аэробика

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

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
<b>I курс (II семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
	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
<b>юноши</b>						
	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
<b>II курс (III семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
	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
<b>юноши</b>						
	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	25	21-24	18-20	13-17	меньше

	из положения лежа					12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	30 и больше	29-25	21-24	17-20	меньше 16
<b>II курс (IV семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
	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
<b>юноши</b>						
	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
<b>III курс (V семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
	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
<b>юноши</b>						
	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
<b>III курс (VI семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
	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
<b>юноши</b>						



	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
<b>VI курс (VII семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
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
<b>юноши</b>						
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

**Примерные темы по дисциплине для студентов специальной медицинской группы с индивидуальным заданием, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Организационно-педагогические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Общая характеристика физического воспитания в высших учебных заведениях: сущность, направленность, основные задачи и социальные функции.
3. Характеристика основных средств физического воспитания: структура и содержание, классификация и факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
4. Общая характеристика двигательных (физических) способностей и особенности их развития в процессе обучения в ВУЗе.
5. Основы методики развития силовых и связанных с ними способностей человека.
6. Основы методики развития скоростных способностей и факторы, определяющие уровень их проявления в двигательных действиях.
7. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях ВУЗа.
8. Выносливость и основы методики ее развития.
9. Координационные способности: сущность, факторы, лимитирующие координированность, и основы методики их развития.
10. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

11. Урочные формы построения занятий в прикладном физическом воспитании: структура, содержание и факторы, определяющие методику построения занятия.
12. Классификация и особенности построения неурочных форм занятий физическими упражнениями.
13. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений: понятие, классификация и компоненты нагрузки.
14. Социальное значение и задачи направленного использования средств физической культуры во внеучебное время студентов.
15. Гибкость и основы методики ее развития.
16. Основы методики формирования осанки и регулирования массы тела человека средствами физических упражнений.
17. Спорт в системе физической культуры: истоки, социальные функции и классификация видов спорта.
18. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсмена.
19. Спортивные травмы, принципы возникновения, методики оказания первой помощи и профилактика травматизма.
20. Проблемы, внедрение средств физической культуры в быт молодых людей: социальная значимость, факторы и пути, ее определяющие.
21. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
23. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
24. Предупреждение спортивных травм.
25. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
26. Лечебная физкультура при сердечно-сосудистых заболеваниях.
27. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат.
28. Лечебная физическая культура при близорукости и астигматизме (комплекс упражнений).
29. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях.
30. Лечебная физическая культура при бронхите.
31. Лечебная физическая культура при бронхиальной астме (гимнастика Стрельниковой).
32. Лечебная физическая культура при вирусном гепатите.
33. Лечебная физическая культура и питание при язвенной болезни желудка.
34. Сколиоз – патология опорно-двигательного аппарата. Рекомендуемые средства физической культуры при сколиозе.
35. Остеохондроз: причина его возникновения, ЛФК. Посттравматический артроз, использование ЛФК.
36. Сахарный диабет и использование ЛФК при нем.
37. ЛФК при вегето-сосудистой дистонии.
38. Эпилепсия. Первая помощь. Физические упражнения.
39. Повреждения менисков, ЛФК.
40. Хронический тонзиллит, закаливание, ЛФК.
41. Оказание первой медицинской помощи при травмах конечностей.
42. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
43. Массаж детей в раннем возрасте (до года).
44. Оздоровительные мероприятия для ребенка от 1 года до 3 лет.
45. Самомассаж, его влияние на организм человека, методика проведения.
46. Биоритмы и их значение в практической деятельности человека.
47. Основы рационального питания.
48. Методика оздоровительной тренировки.
49. Определение физического развития с использованием оценочных индексов.
50. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

51. Организация самостоятельных занятий физической культурой различной направленности.
52. Регулирование психоэмоционального состояния средствами физической культуры.
53. Составление индивидуальной программы развития физических качеств.
54. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

**Примерные темы семестровых работ по дисциплине для студентов специальной медицинской группы с индивидуальным заданием, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

**II семестр**

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**III семестр**

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**IV семестр**

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**V семестр**

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

**VI-VIII семестры**

Индивидуальные занятия студента (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

**4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

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

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Код этапа освоения компетенции</b>	<b>Наименование этапа освоения компетенции</b>
УКОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УКОС-7.2	Способен 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.
--	--	--	--

**Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.2. Способен 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..	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечён в самостоятельные 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..

**4.3.2 Типовые оценочные средства**

**Примерные варианты итогового тестирования по дисциплине**

1. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
  - прыжки со скакалкой;
  - длительный бег до 25-30 минут;
  - подтягивание из виса на перекладине.
2. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
  - общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
  - бег с различной скоростью и продолжительностью;
  - эстафеты с набором различных заданий.
3. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
  - правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - измерять пульс.
4. Первый российский Олимпийский чемпион?
  - Николай Панин-Коломенкин;
  - Дмитрий Саутин;
  - Ирина Роднина.
5. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- гибкостью;
  - ловкостью;
  - выносливостью.
6. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые .....называются
    - физическими способностями;
    - физическими качествами;
    - спортивными движениями.
  7. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:
    - всестороннего развития физической подготовленности;
    - развития выносливости, скорости;
    - формирования правильной осанки.
  8. Строевые упражнения служат:
    - как средства общей физической подготовки;
    - как средство управления строем;
    - как средство развития физических качеств.
  9. Что называется дистанцией?
    - расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
    - расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
    - расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.
  10. Что такое интервал?
    - расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
    - расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
    - расстояние правым и левым флангом в колонне.
  11. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:
    - на брусках;
    - на высокой перекладине;
    - на гимнастическом бревне.
    - увеличить время занятий
  12. Стретчинг - система упражнений, развивающих:
    - силу
    - выносливость
    - гибкость
  13. Новый вид аэробной тренировки с использованием техники восточных единоборств:
    - Кик-аэробика
    - Тай-бо
    - Йога-аэробика
  14. Назовите водный вид аэробики:
    - Слайд-аэробика
    - Аква-аэробика
    - Памп-аэробика
  15. Фитбол-аэробика:
    - Комплекс упражнений с использованием специальных резиновых мячей
    - Комплекс упражнений с использованием гантелей
    - Комплекс упражнений с использованием гимнастических палок
  16. Стадия шахматной партии, где главная цель - проведение пешек в ферзи:

- Миттельшпиль;
  - Дебют;
  - Бэндшпиль
  - Начальная позиция.
17. Назови среди фигур фигуру, которая отличается исключительной маневренностью:
- Король;
  - Конь;
  - Ферзь;
  - Слон.
18. Запись шахматной партии называется:
- Позиция;
  - Нотация;
  - Дневник
  - Запись.
19. Нападение на короля называется:
- Мат;
  - Пат;
  - Ничья;
  - Шах.
20. Укажи три способа защиты от шаха:
- Уничтожить фигуру, объявившую мат;
  - Уйти от шаха;
  - Объявить перемирие;
  - Закрыться от шаха другой фигурой.
21. Наивысший результат достигается...
- в соревнованиях
  - в тренировке
  - в прикидке
22. Какое качество, необходимое для достижения наивысших результатов в спринте?
- быстрота
  - сила
  - скорость
  - выносливость
23. Жизненно-важное физическое упражнение необходимое и полезное для здоровья человека и закаливания?
- гимнастика
  - лёгкая атлетика
  - плавание.
24. Спринтерский бег состоит из следующих частей...
- разбег, полет, финиш
  - старт, бег, финиширование;
  - старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование;
  - стар и финиш
25. Из сколько человек состоит команда в гандболе?
- 14
  - 10
  - 12
  - 20
26. Сколько человек могут одновременно находиться на площадке в гандболе?

- не более 7
  - не более 8
  - не более 9
  - не более 10
27. Сколькими судьями обслуживается матч по гандболу?
- четырьмя
  - тремя
  - одним
  - двумя
28. Сколько таймов в матче по гандболу?
- 1
  - 2
  - 3
  - 4
29. Сколько минут длится каждый тайм?
- 20
  - 30
  - 40
  - 50
30. Сколько длится перерыв между таймами?
- 5
  - 8
  - 10
  - 15

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения**

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
<b>I курс (I семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
	Челночный бег (5 раз x 9 м)	13,5	13,8	14,0	14,4	14,8
	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	+8 и больше	+4 - +7	+3 - 0	0 - -5	-8 и меньше
	Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	8	7-6	5-4	3-2	1
<b>юноши</b>						
	Челночный бег (5 раз x 9 м)	11,6	11,8	12,4	13,5	13,7
	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	+3 и больше	+1 - +2	-2 - -5	-5 - -8	-10 и меньше
	Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	8	7-6	5-4	3-2	1
<b>I курс (II семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
	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
<b>юноши</b>						
	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
<b>II курс (III семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
1.	Челночный бег (5 раз x 9 м)	13,0	13,5	13,8	14,0	14,5
2.	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	+10 и больше	+6 - +9	0 - +5	0 - -5	-6 и меньше
3.	Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	10	8-9	7-6	5-4	3-1
<b>юноши</b>						
	Челночный бег (5 раз x 9 м)	11,6	11,8	12,4	13,5	13,7
	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	+5 и больше	+1 - +4	0 - -5	-5 - -8	-10 и меньше
	Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	10	8-9	7-6	5-4	3-1
<b>II курс (IV семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
1.	Бег 30 м	5,9	6,1	6,3	6,5	6,7
2.	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более 2,5	2,1-2,5	1,8-2,0	1,4-1,7	менее 1,4
3.	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	150	140	130	120	110 и меньше
4.	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	20	15-19	12-15	9-12	меньше 8
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)	14	12	10	8	меньше 7
<b>юноши</b>						
1.	Бег 30 м	4,9	5,2	5,4	5,5	5,6
2.	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более 2,7	2,4-2,6	2,0-2,5	1,6-1,9	менее 1,6
3.	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	150	140	130	120	110 и меньше



4.	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	30	24-29	20-23	16-19	меньше 15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	40 и больше	39-34	27-33	20-26	меньше 19
<b>III курс (V семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
1.	Челночный бег (5 раз х 9 м)	12,8	13,3	13,5	14,0	14,3
2.	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	+12 и больше	+8 - +11	2 - +7	1 - -4	-5 и меньше
3.	Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	12	10-9	8-7	6-5	4-3
<b>юноши</b>						
1.	Челночный бег (5 раз х 9 м)	11,6	11,8	12,4	13,5	13,7
2.	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	+7 и больше	+3 - +6	+2 - 0	-1 - -6	-7 и меньше
3.	Метание мяча в цель (кол-во попаданий)	12	10-9	8-7	6-5	4-3
<b>III курс (VI семестр)</b>						
<b>девушки</b>						
6.	Бег 30 м	5,5	5,8	6,1	6,3	6,5
7.	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более 2,64	2,16-2,64	1,84-2,15	1,5-1,84	менее 1,5
8.	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	160	150	140	130	120 и меньше
9.	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	25	20-24	16-19	13-15	меньше 12
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во)	16	14	12	10	8
<b>юноши</b>						
6.	Бег 30 м	4,6	4,9	5,1	5,2	5,4
7.	Тест Купера (12-мин бег) (м)	более 2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	менее 1,6
8.	Прыжки на двух ногах через скакалку за 1 мин (кол-во)	160	150	140	130	120 и меньше
9.	Поднятие ног к перекладине из положения лежа	35	29-34	24-28	19-23	меньше 18
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	50 и больше	49-41	35-40	26-34	меньше 25

### Промежуточное тестирование технической подготовленности

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
<b>I курс (I семестр)</b>						
<b>девушки, юноши</b>						
<b>Легкая атлетика (специальные упражнения бегуна)</b>						

	Бег с высоким подниманием бедра	Техника выполнения				
	Захлестыванием голени назад	Техника выполнения				
	Семенящий бег	Техника выполнения				
	Бег прыжковыми шагами	Техника выполнения				
<b>I курс (II семестр)</b>						
<b>девушки, юноши</b>						
<b>Легкая атлетика</b>						
	Метание малого мяча	Техника выполнения				
<b>девушки, юноши</b>						
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>						
	Верхняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	20	18	14	12	8
	Нижняя передача волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	20	18	14	12	8
	Верхняя передача волейбольного мяча у стены	15	13	11	9	7
	Нижняя передача волейбольного мяча у стены	15	13	11	9	7
	Подача мяча (из 10 попыток кол-во попаданий в площадку)	7	5	4	3	2
<b>II курс (III семестр)</b>						
<b>девушки, юноши</b>						
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>						
	Верхняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	15	14	13	12	10
	Нижняя передача волейбольного мяча над собой (кол-во раз)	15	14	13	12	10
	Нападающий удар (5 попыток кол-во попаданий в площадку)	5	4	3	2	1
	Учебная игра	Техника выполнения				
<b>II курс (IV семестр)</b>						
<b>девушки, юноши</b>						
<b>Спортивные игры (бадминтон)</b>						
	Подачи волана	Техника выполнения				
	Основные удары	Техника выполнения				
<b>III курс (V семестр)</b>						
<b>Гимнастика (прикладные упражнения)</b>						
<b>девушки</b>						
	Кувырок вперед	Техника выполнения				
	Кувырок назад	Техника выполнения				
	Стойка на лопатках с опорой	Техника выполнения				

	руками на спину					
<b>Спортивные игры (футбол)</b>						
<b>юноши</b>						
	Ведение мяча	Техника выполнения				
	Отбор мяча	Техника выполнения				
	Удар по воротам (5 попыток, кол-во)	5	4	3	2	1
<b>III курс (VI семестр)</b>						
<b>девушки, юноши</b>						
<b>Легкая атлетика (эстафетный бег)</b>						
	Передача эстафетной палочки	Техника выполнения				
<b>Спортивные игры (футбол)</b>						
	Передача мяча	Техника выполнения				
	Броски по воротам (5 попыток, кол-во)	5	4	3	2	1

### Индивидуальный (дополнительный) рейтинг

<b>Практический раздел</b>	
Практическое (учебно-тренировочное) занятие	2 балла
<b>Активность на занятиях</b>	
- проведение общеразвивающих упражнений (ОРУ);	2 балла
- подготовка материально-технической базы;	2 балла
- участие в судействе спортивных игр на учебном занятии (волейбол, баскетбол и др.).	2 балла
<b>Участие в соревнованиях, судействе и других спортивных мероприятиях</b>	
Участие в Спартакиаде Брянского филиала РАНХиГС	5 баллов
Участие в судействе Спартакиады 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

### 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.

#### **4.4.Методические материалы**

##### **Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

##### **Выполнение утренней гимнастики**

Обучающимся необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаливающего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.

- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.

- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.

- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же непроизвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

#### **I комплекс (без предметов)**

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.
- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.

- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

## **II комплекс (без предметов)**

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

## **III комплекс (без предметов)**

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.
- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.
- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – сед, руки вверху. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.
- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.
- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.
- Ходьба на месте.

## **IV комплекс (с гимнастической палкой)**

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.

- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.
- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.
- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.
- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

#### **V комплекс (с короткой скакалкой)**

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.
- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

#### **VI комплекс (с малым мячом)**

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голени в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.



- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.
- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Элективные курсы 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.

### Методические рекомендации по работе с теоретическими тестовыми заданиями.

Тесты используются в учебном процессе и являются эффективным средством обучения. Тестирование позволяет путем поиска правильного ответа и разбора допущенных ошибок лучше усвоить тот или иной материал.

Предлагаемые тестовые задания разработаны в соответствии с Программой по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту», что позволяет оценить знания студентов по всему курсу. Данные тесты могут использоваться:

- студентами при подготовке к зачету в форме самопроверки знаний;
- преподавателями для проверки знаний в качестве формы текущего, промежуточного и итогового контроля на практических занятиях.

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. При поиске ответа необходимо проявлять внимательность. Прежде всего, следует иметь в виду, что в предлагаемом задании всегда будет один правильный и один неправильный ответ. Всех неправильных ответов быть не может.

Тестовые задания сгруппированы по темам учебной дисциплины. Количество тестовых вопросов/заданий по каждой теме дисциплины определено так, чтобы быть достаточным для оценки знаний обучающегося по всему пройденному материалу.

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста.

### Шкала оценки текущего тестирования

кол-во правильных ответов	кол-во баллов
7-9	1 балл
10-12	2 балла
13-14	3 балла
15-17	4 балла
18-20	5 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

Требования к знаниям	Оценка
Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, логично и аргументировано его излагает его на зачете, умеет актуализировать теоретические знания, для выполнения практического задания, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий. Учебные достижения в семестровый период демонстрируют высокую степень овладения программным материалом.	40-100 баллов
Студент, не может выполнить практическое задание и ответить на теоретический вопрос. Учебные достижения в семестровый период демонстрировали низкий уровень овладения программным материалом по минимальной планке.	0-39 баллов

### 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;
- поднятие 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;
- поднятие 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. 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.

### **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.

### **6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Не используется

### **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](http://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>).

[База 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>).