

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

Кафедра конституционного и муниципального права

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой конституционного и
муниципального права

Протокол от «22» августа 2017 г. №9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.27 Физическая культура и спорт

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

ФКиС

краткое наименование дисциплины (при наличии)

40.03.01 Юриспруденция

(код и наименование направления подготовки)

Государственно-правовой

(направленность(профиль))

бакалавр

(квалификация)

очная

(форма обучения)

Год набора - 2017

Брянск, 2017г.

Автор–составитель:

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

Заведующий кафедрой конституционного
и муниципального права, кандидат юридических наук, доцент Ковшуро Ю.Д.

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	4
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	29
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	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	33
6.6. Иные источники	33
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 Б1.Б.27 «Физическая культура и спорт» (сокращённое наименование дисциплины - «ФК и С») обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности.

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1	<p>на уровне знаний: методики самодиагностики физического состояния</p> <ul style="list-style-type: none"> – методов поддержания физического здоровья – роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; <p>на уровне умений: проводить самодиагностику физического состояния</p> <ul style="list-style-type: none"> – реализовывать методы поддержания физического здоровья – разработать и реализовать программу физического саморазвития; <p>на уровне навыков: выполнения упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья, совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, всего – 72 академических часа или 54 астрономических часа.

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	48	36
Лекции	0	0
Практические занятия	48	36
Самостоятельная работа	24	18

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.27 «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре по очной форме обучения.

Формой промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом является - зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины , час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5			3		2	О, Т
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры	5			3		2	О, Т
Тема 3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4			3		1	О, Т
Тема 4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в	4			3		1	О, П, Т

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины , час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежу
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
	регулировании работоспособности.							
Тема 5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4			3		1	О
Тема 6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	5			3		2	О, П, Т
Тема 7	Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом	5			3		2	О, П
Тема 8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	6			4		2	О
Тема 9	Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом	4			3		1	О, Т
Тема 10	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	5			4		1	О
Тема 11	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	4			3		1	Т
Тема 12	Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных	5			3		2	О

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины , час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежу
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
	особенностей при занятиях физической культурой и спортом							
Тема 13	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	6			4		2	О, Т
Тема 14	Критерии эффективности здорового образа жизни.	5			3		2	О, Т
Тема 15	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	5			3		2	О
Промежуточная аттестация								зачет
Всего		72 /54			48/36		24/18	

Примечание: опрос (О), презентация (П), тестирование (Т).

Содержание дисциплины

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на

организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях

Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом.

Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями. Факторы среды, биологические ритмы суточные, недельные циркадные их влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма. Борьба с вредными привычками.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.

Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Тема 11. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Содержание врачебного контроля, основные методы самоконтроля, показатели и критерии оценки. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом.

Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

Возрастные особенности при занятиях физкультурой и спортом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Коррекция физического развития. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

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

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

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.27 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий практического типа: устный опрос, презентация, тестирование.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в письменной форме в виде тестирования по вопросам к зачету.

Промежуточная аттестация предусмотрена учебным планом в форме зачёта.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Типовые оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема 1. Физическая культура в общекультурные и профессиональные подготовки студентов

Вопросы для устного опроса:

1. Раскройте понятие физическая культура.
2. Назовите функции физической культуры.

3. Что такое физическое совершенство?
4. Что относится к показателям физического совершенства?
5. Раскройте понятие физическое воспитание.
6. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
7. Что такое физическая подготовка.
8. Назовите виды физической подготовки.
9. Что такое физическое развитие?

Примерные тестовые задания по теме:

1. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?
 - Поддерживающий эффект
 - Укрепляющий эффект
 - **Оздоровительный эффект**
2. Для какой группы студентов с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано специальное отделение?
 - для студентов основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды
 - **для студентов, отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учетом пола и характера заболеваний**
 - для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием
3. Что такое физическое воспитание?
 - часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности
 - процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма
 - **педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания**
 - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей
4. Как называется отделение для проведения практических занятий по физической культуре и спорту для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием?
 - **подготовительное отделение**
 - отделение спортивного совершенствования
 - специальное отделение
5. Что является целью физического воспитания в вузе?
 - обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
 - вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности
 - **содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов**

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Вопросы для устного опроса:

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

Примерные тестовые задания по теме:

1. Что такое брадикардия?
 - нормальный пульс
 - **редкий пульс**
 - учащенный пульс
2. Какова продолжительность работы в зоне умеренной мощности?
 - **50 минут и более**
 - от 3-5 до 30-50 минут
 - 20-30 секунд
 - 3-5 минут
3. Что используется в качестве энергетического материала при состоянии покоя и выполнении длительной малоинтенсивной физической работы?
 - Белки
 - **Жиры**
 - углеводы
4. Как отличаются расходы энергии в покое у тренированных и нетренированных людей?
 - **общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10% (15%)**
 - общий расход энергии у нетренированного организма ниже, чем у тренированного, на 10% (15%)
 - общий расход энергии у нетренированного организма ниже, чем у тренированного, на 40% (50%)
 - общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 40% (50%)

5. Что из перечисленного не участвует в соединении костей скелета между собой?

- Суставы
- **Сосуды**
- Связки
- сухожилия

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Вопросы для устного опроса:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
6. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
7. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
8. Назовите основные функции питания.
9. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
10. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Примерные тестовые задания по теме:

1. Какой показатель является наиболее интегральным показателем физического здоровья здорового человека?
 - транспортная функция крови
 - **максимальное потребление кислорода (МПК)**
 - система внешнего дыхания
 - сосудистое русло мышц
 - легочное кровообращение
2. Что не относится к важнейшим факторам обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов?
 - **духовно-нравственная деятельность студентов**
 - активная учебно-трудовая деятельность студентов
 - познавательная деятельность студентов
3. Что не относится к субъективным факторам, отражающимся на психофизическом состоянии студентов?
 - психофизические возможности
 - **величина учебной нагрузки**
 - способность адаптироваться к новым условиям обучения в вузе
 - уровень знаний
 - мотивация учения
4. Какой вид адаптации не имеет особого значения для становления личности специалиста?

- социально-психологическая адаптация
 - профессиональная адаптация
 - **филогенетическая адаптация**
 - дидактическая адаптация
5. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
- состояние целеполагающей жизнедеятельности, воспроизводящей психофизиологическую потребность в добровольном напряжении
 - **состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов**
 - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Вопросы для устного опроса:

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

Темы презентаций:

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов - утренняя гигиеническая гимнастика.
3. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов - физкультурная пауза.
4. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов - физкультминутки.
5. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов - микропаузы активного отдыха.

Примерные тестовые задания по теме:

1. Когда рекомендуется просыпаться студентам в период учебного года?
 - в 7:30
 - **в 6:30**
 - в 9:30
 - в 8:30

2. Какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
 - в период зимних и летних каникул
 - **в период экзаменов (в 1 и 2 полугодиях)**
 - в начале и середине учебного года
3. Что из перечисленного не является составной частью двигательной активности человека?
 - физическая активность в процессе физического воспитания
 - физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности
 - спонтанная физическая активность в свободное время
 - **физическая активность, осуществляемая в процессе научно-исследовательской деятельности**
4. К представителям каких профессий можно отнести студентов по характеру проявления психофизических качеств?
 - к представителям профессий, чей труд иногда вызывает умственное напряжение, но требует длительного внимания
 - **к представителям профессий, чей труд вызывает постоянное умственное напряжение и требует длительного внимания**
 - к представителям профессий, чей труд не вызывает постоянного умственного напряжения и не требует длительного внимания
5. Началом чего послужили курсы шведской гимнастики и атлетики, которые были организованы студентом юридического факультета в Санкт-Петербургском университете И.В. Лебедевым?
 - началом систематических занятий гимнастикой в России
 - **началом систематического физического воспитания студентов в России**
 - началом систематических занятий атлетикой в России

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое физическая подготовка и чем суть общей и специальной физической подготовки?
2. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
3. Средства и методы физического воспитания?
4. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям?
5. Воспитание физических качеств?
6. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания?
7. Значение мышечной релаксации (расслабления)?
8. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия?

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Вопросы для устного опроса:

1. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
2. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста
3. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Темы презентаций:

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.
3. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастическая палка, скакалка, обруч, гантели, резиновый эспандер и т.д.).
4. Комплекс упражнений для коррекции фигуры.
5. Комплекс упражнений для развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Примерные тестовые задания по теме:

1. Роль каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?
 - принципов наглядности и индивидуализации
 - принципов постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы
 - **принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок**
2. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?
 - оздоровительно-рекреативная физическая культура
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура
 - гигиеническая физическая культура
 - **спортивно-реабилитационная физическая культура**
3. Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме к вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?
 - **калланетика**
 - аквааэробика
 - Шейпинг

- ритмическая гимнастика
4. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?
- ритмическая гимнастика
 - калланетика
 - **аэробика**
 - шейпинг
5. Как называется система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения?
- шейпинг
 - калланетика
 - **аквааэробика**
 - ритмическая гимнастика

Тема 7. Особенности режимов питания, распорядка дня, противодействия неблагоприятным факторам среды вредным привычкам при занятиях физической культурой и спортом

Вопросы для устного опроса:

1. Дайте определение понятию правильного питания?
2. Значение рационального питания, калорийность для занимающихся физкультурой?
3. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат?
4. Способы противодействия формированию вредных и пагубных привычек средствами физической культуры?
5. Какое влияние на жизнедеятельность и физическую активность организма оказывают факторы среды?
6. Режим дня и организации учебной деятельности студентов?

Темы презентаций:

1. Режим дня и рациональное питание студента.
2. Профилактика вредных привычек среди студентов.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Вопросы для устного опроса:

1. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?

2. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

Тема 9. Диагностика и самодиагностика во время занятий физическими упражнениями и спортом

Вопросы для устного опроса:

1. Чем определяется физическое развитие человека?
2. Каково основное предназначение врачебного обследования, его содержание и периодичность?
3. Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом?
4. Оценка функционального состояния систем организма?
5. Контроль за физической подготовленностью студента?
6. Содержание педагогического контроля?
7. Самоконтроль и его задачи?
8. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития?
9. На чём основан метод корреляции?

Практического тестирование:

Функциональная диагностика физического развития и физической подготовленности студентов.

Тема 10. Спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта

Вопросы для устного опроса:

1. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
3. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
4. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
5. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
6. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 11. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями

Примерные тестовые задания по теме:

1. Какой формы врачебного контроля не существует?
 - первичного обследования
 - дополнительного обследования
 - вторичного обследования
 - **контрольного обследования**
2. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?
 - **о хорошей физической тренированности**
 - об отсутствии физической тренированности
 - о реакции на пробу здорового нетренированного человека
 - о переутомлении или заболевании
3. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?
 - педагогический контроль
 - самоконтроль
 - **врачебный контроль**
4. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?
 - **осанка**
 - исходное положение
 - сколиоз
5. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?
 - внутренние обследования
 - **внешний осмотр (соматоскопия)**
 - антропометрия (соматометрия)

Тема 12. Учет возрастных, физиологических, гендерных и функциональных особенностей при занятиях физической культурой и спортом

Вопросы для устного опроса:

1. Возрастные особенности при занятиях физической культурой и спортом?
2. Основные этапы и признаки возрастных и гендерных изменений функциональных систем организма?
3. Базовые показатели постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем?
4. Правила учета показателей постоянства внутренней среды организма и его функциональных систем при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Вопросы для устного опроса:

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
2. Какова цель ППФП?
3. Какие задачи у ППФП?
4. На какие группы можно условно разделить профессии?
5. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
6. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?
7. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?
8. Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
9. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?
10. На какие составные части можно условно разделить двигательную активность человека?
11. Что можно считать началом систематического физического воспитания студентов в России?
12. Можно ли с помощью физических упражнений (занятий тем или иным видом спорта) формировать определенные психические качества и свойства личности?

Примерные тестовые задания по теме:

1. Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки?
 - ускоренное приобретение обучающимися определенной работы, группы работ
 - **достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности**
 - обучение граждан профессиям рабочих
2. Какой подход чаще всего выражен в комплексе упражнений и методике профессионально-прикладной гимнастики?
 - общетеоретический подход
 - **аналитический подход**
 - практический подход
3. К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?

- к профессиям, связанным с легкими однообразными движениями
 - к профессиям, связанным со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами
 - к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами
 - **к профессиям, связанным с умственным трудом**
4. Какие виды спорта являются собственно-прикладными для военнослужащих и оперативных работников органов МВД?
- планерный и парашютный спорт
 - водно-моторный и парусный спорт
 - спортивный туризм и соответствующие разновидности спортивного ориентирования
 - **ряд прикладных спортивных многоборий и единоборств**
5. Когда в нашей стране начала формироваться профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?
- **в 30-е годы XX века**
 - в 70-е годы XX века
 - в 50-е годы XX века
 - в 60-е годы XX века

Тема 14. Критерии эффективности здорового образа жизни студента

Вопросы для устного опроса:

1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
2. Критерии эффективности здорового образа жизни?
3. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие?
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни?
5. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни?
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни?

Практического тестирования:

1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой в течение, по крайней мере 20 минут без перерыва?
 - а) 3 дня и больше (10 баллов)
 - б) 1 или 2 дня (4 балла)
 - в) ни разу (0 баллов)
2. Как часто вы курите?
 - а) никогда (10 баллов)
 - б) очень редко (5 баллов)
 - в) иногда (3 балла)
 - г) каждый день (0 баллов)
3. Какое количество алкоголя вы употребляете?
 - а) не употребляю вообще (10 баллов)
 - б) не больше 50 г крепких напитков в (8 баллов)
 - в) 100-150 г в неделю, но не больше 100 г в день (6 балла)
 - г) 200-300 г в неделю, но не больше 100 г в день (4 балла)
 - д) 200-300 г в неделю и больше 100 г в день (2 балла)
 - е) больше 300 г в неделю (0 баллов)

4. Сколько раз в неделю вы завтракаете?
- а) ни разу (0 б баллов)
 - б) 1 или 2 (2 балла)
 - в) 3 или 4 (5 баллов)
 - г) 5 или 6 (8 баллов)
 - д) ежедневно (10 баллов)
5. Как часто вы перекусываете между основными приемами пищи?
- а) никогда (10 баллов)
 - б) 1 или 2 раза в неделю (8 баллов)
 - в) 3 или 4 (6 баллов)
 - г) 5 или 7 (4 балла)
 - д) 8 или 10 (2 балла)
 - е) более 10 (0 баллов)

Тема 15. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте

Вопросы для устного опроса:

1. Коррекция физического развития физическими упражнениями?
2. Комплексы упражнений для коррекции физического развития организма студента средствами физической культуры (по выбору студента)?
3. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности студентов средствами физической культуры и спорта?
4. Комплексы упражнений для коррекции двигательной и функциональной подготовки студента средствами физической культуры и спорта (по выбору студента)?

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС -7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УКОС-7.1	Способность вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности.

Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1. Способность вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности.	Обладание достаточной мотивацией к посещению физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий. Способность проводить самодиагностику физического состояния. Знание методов поддержания физического здоровья. Способность реализовывать методы поддержания физического здоровья.	Посещает учебные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Вовлечён в дополнительные и самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Проводит самодиагностику физического состояния. Демонстрирует знание методов поддержания физического здоровья. Достигнут установленный уровень физической подготовленности

4.3.2 Типовые оценочные средства

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.

11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
26. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
27. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
29. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
30. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
31. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
32. Историческая справка о видах спорта (системе физических упражнений).
33. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
34. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
35. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
36. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

Примерные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

1. Что такое физическая культура?

- система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений

- специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей
- совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности
- метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями
- *часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности*

2. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

- *Физический труд*
- Умственный труд
- Сельскохозяйственный труд
- Интеллектуальный труд

3. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

- самостоятельные занятия
- физические упражнения в режиме дня
- *массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия*

4. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- Сердечная мышца
- Ромбовидная мышца
- *Икроножная мышца*
- Трапецевидная мышца

5. В чем проявляется утомление?

- Ощущается прилив сил
- Улучшается память
- *Уменьшается сила и выносливость мышц*
- Улучшается координация

Шкала оценивания устного ответа

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	0-39 баллов

семестровый период продемонстрировали низкий уровень овладения программным материалом по минимальной планке.	
--	--

Шкала оценки промежуточного тестирования

кол-во правильных ответов	кол-во баллов
0-20	0-39 баллов
21-30	40-59 баллов
31-40	60-79 баллов
41-50	80-100 баллов

По окончании изучения дисциплины баллы, набранные обучающимся по итогам текущего контроля, суммируются с баллами, полученными на промежуточной аттестации (зачет) и формируют итоговую оценку по дисциплине. Весомость текущего контроля составляет 70%, промежуточной аттестации - 30%. Итоговая оценка по дисциплине (максимум - 100 баллов) = $0,3 * (\text{баллы, полученные на промежуточной аттестации}) + 0,7 * (\text{баллы, полученные по итогам текущего контроля})$.

Регулярно занимающиеся обучающиеся, набравшие при текущем контроле 60 баллов и более, могут автоматически получить оценку «зачтено» без участия в промежуточной аттестации.

Баллы текущего контроля набираются студентов в течение учебного семестра за следующие виды работ:

Система текущего контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№п/п	Форма работы студента	Кол-во баллов	График сдачи работы
1.	Ответ по вопросам (опрос)	2 балла	в теч. семестра
2.	Выполнение презентации	5 баллов	в теч. семестра
3.	Ответы на тестовые задания	5 баллов	в теч. семестра

Схема расчёта оценки по дисциплине

Вид аттестации	Удельный вес оценки	Баллы, полученные обучающимся	Баллы с учетом удельного веса	Всего баллов	Семестровая оценка
Текущий контроль	70%	80	$80 \times 70\% = 56$	56+21=76	76 баллов «зачтено»
Промежуточная аттестация	30%	70	$70 \times 30\% = 21$		

В зачетную ведомость и зачетную книжку выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Перевод баллов в шкалу оценивания, выставляемой в зачетную ведомость и зачетную книжку обучающегося отметки книжку обучающегося отметки:

0-39 баллов	не зачтено
40-100 баллов	зачтено

4.4 Методические указания

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

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

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

Результаты промежуточной аттестации оцениваются:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При сдаче аттестационного испытания в устной форме по билетам обучающийся, испытывающий затруднения при подготовке к ответу по выбранному билету, имеет право выбора второго билета с соответствующим продлением времени на подготовку к ответу. При этом оценка снижается на один балл по традиционной балльной системе оценивания. Выбор третьего билета не допускается.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на практических занятиях, требующих от студентов умения слушать и конспектировать предлагаемый материал, использовать его для подготовки к предстоящим занятиям.

Курс рассчитан на один учебный семестр, по окончании которого промежуточной итоговой формой контроля является проведение зачета.

Методические рекомендации по проведению опроса.

Текущий контроль знаний студентов может проводиться в форме: устного индивидуального или фронтального опроса.

Устный опрос наиболее распространенный метод контроля знаний студентов. При устном контроле устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентом, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения студентами учебного материала.

Устный опрос требует от преподавателя большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой.

Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что, в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который был только что разобран на занятии. Целесообразно использовать фронтальный опрос также перед проведением лабораторных и практических работ, так он позволяет проверить подготовленность студентов к их выполнению.

Вопросы должны иметь преимущественно поисковый характер, чтобы побуждать студентов к самостоятельной мыслительной деятельности.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Критерии оценки устного ответа в ходе опроса

Количество баллов	Знания, умения, владения и другие компетенции, которые должен продемонстрировать студент
2	полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа материала практических занятий, материалов учебников, дополнительной литературы.
1	ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов;
0	ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

Методические рекомендации по составлению презентации.

Мультимедийная презентация - очень ёмкий и динамичный способ представления той или иной информации. Успешность её применения на занятиях во многом зависит от нескольких факторов:

- Правильное оформление;
- Надлежащее место в системе изучаемого курса;
- Научность;
- Образность;
- Целесообразность использования.

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

Дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

Необходимо использовать спокойные, но достаточно контрастные цвета для отображения текста, фона; анимированные схемы, напротив, должны быть сочными, яркими, броскими. Не злоупотребляйте анимированными картинками (GIFами), особенно с низким качеством; недопустимо применение анимации при раскрытии большого по объёму текста или нескольких заголовков подряд; разных шрифтов не должно быть более 2-3, лучше использовать один шрифт, - тот, который в шаблоне; высота шрифта обычно уже поставлена в шаблоне оптимальная, но если меняете её, то запомните, что лучше воспринимается текст с высотой букв $1/2 - 1/3$ от высоты заголовка, например, заголовков 44, а высота текста 14-22.

Практические рекомендации по созданию презентаций

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала.

Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации.

Критерии оценки презентации

№	Критерии оценки	Содержание оценки	Кол-во баллов
1.	Содержательный критерий	содержание соответствует теме; тема раскрыта полностью; грамотное использование терминологии, импровизация; речевой этикет.	«5 баллов» В работе соблюдены все критерии оценки
2.	Логический критерий	стройное логико-композиционное построение презентации, текста	«4 балла» В работе выявлены несущественные

			ошибки, не повлиявшие на общий результат работы.
3.	Речевой критерий	использование языковых и неязыковых средств выразительности; фонетическая организация речи, правильность ударения, четкая дикция, логические ударения и пр.	«3 балла» В презентации выявлены 1-2 существенные ошибки. Возможные ошибки: · содержание недостаточно доработано, чтобы смысл стал понятен · присутствуют изображения, не имеющие отношения к содержанию; · нарушения в организационной структуре презентации, слайдов;;
4.	Психологический критерий	взаимодействие с аудиторией, знание и учет законов восприятия речи; использование различных приемов привлечения и активизации внимания	«2 балла» В работе выявлены 3 и более существенных ошибок. ·
5.	Критерий соблюдения дизайн-эргономических требований к компьютерной презентации	нет нарушений в структурах слайдов; наличие иллюстраций (рисунков); иллюстрации соответствуют содержанию; оптимальный выбор цветовой гаммы; оптимально подобранный шрифт текста; оптимальный выбор анимационных эффектов	«1 балл» Работа демонстрирует пробелы в понимании основного содержания.

Методические рекомендации по работе с 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 «Физическая культура», 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 приступать 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 и промежуточного тестирования

кол-во правильных ответов	кол-во баллов
5-10	1 балл
11-13	2 балла
14-17	3 балла
18-21	4 балла
22-25	5 баллов

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.Богаченко 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»».

5. Приказ от 27 июля 2016 г. № 02-424 «Об утверждении Порядка проведения в РАНХиГС занятий по физической культуре»

6.5 Интернет-ресурсы

Не используются

6.6 . Иные источники

Не используются

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

Учебные аудитории для проведения практических занятий:

Рабочие места студентов: стулья, парты.

Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра; ноутбук;

телевизионная панель;

аудиторная меловая доска;

имеется доступ в Интернет;

имеется локальная сеть

Спортивный зал

Шведская стенка.

Турник на шведскую стенку.

Брусья (со стойкой пресса) навесные на шведскую стенку.

Скамья для пресса с валиками на шведскую стенку.

Скамейка гимнастическая.

Мат гимнастический.

Коврики.

Палки гимнастические.

Гантели, гири.

Скакалки.

Медболы.

Обручи.

Эластичные эспандеры.
Степ-платформы.
Велотренажер.
Ноутбук.
Портативная акустическая колонка.
Зеркало антивандальное для спортивного зала.
Резиновое покрытие для спортивного зала.

Перечень программного обеспечения и информационных ресурсов, баз данных:

Программное обеспечение:

лицензионное:

Windows 7 Professional (x64 and x86);

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

Электронное периодическое издание Справочная Правовая Система КонсультантПлюс: Версия Проф;

свободно распространяемое программное обеспечение:

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

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

Apache OpenOffice;

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

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

и другое.

Для обучающихся филиала доступны следующие информационные базы и ресурсы:

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

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

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

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

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

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

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

[База данных PROQUEST](http://lib.ranepa.ru/base/ebrary.html) - 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 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>).