


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»
(ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»)

Краснодонский факультет инженерии и менеджмента (филиал)
Кафедра социально-экономических дисциплин и техносферной
безопасности

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Панайотов К.К.


(подпись)

«22» марта 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

По дисциплине Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)
(название дисциплины по учебному плану)

По направлению подготовки/специальности 38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(код, название без кавычек)

Профиль подготовки Административно-государственное управление

Краснодон 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, профиль «Административно-государственное управление» - 21 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1016, с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2020 г.).

СОСТАВИТЕЛЬ (СОСТАВИТЕЛИ):

ст.преп. Галко С.М.

(ученая степень, ученое звание, должность фамилия, инициалы)

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социально-экономических дисциплин и техносферной безопасности «16» марта 2023 г., протокол № 8.

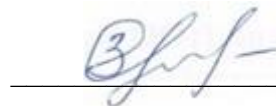
Заведующий кафедрой _____



Черная А.М.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии факультета «20» марта 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института/факультета/кафедры _____



Замота О.Н.

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Целью изучения дисциплины является последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи изучения дисциплины:

использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;

развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;

контроль и анализ динамики физической подготовленности;

планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;

выполнение базовых оздоровительных комплексов;

ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных склонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу физическое воспитание.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, а также организации и проведения массовых спортивных мероприятий.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура» и частично дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина реализуется кафедрой естественных и фундаментальных дисциплин.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» должны

знать:

роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья; технику выполнения основных видов двигательной деятельности;

факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по физическому воспитанию;

уметь:

овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;

применять эффективные способы овладения жизненно важными двигательными умениями (ходьба, бег, плавание и др.);

оказать первую медицинскую помощь при травмах;

владеть навыками:

техникой выполнения основных двигательных действий, методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций (в соответствии с ГОС ВО 38.03.04 Государственное и муниципальное управление и требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (ООП):

общекультурных:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	328 (0 зач. ед)	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	306	-
Лекции	-	-
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	306	-
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	22	-
	/зачет/зачёт/зачёт	-

4.2. Содержание разделов дисциплины.

Тема 1. ТБ на занятиях. Спортивные виды в л/а. Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции (30,60 и 100 м).

Тема 2. Старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование.

Тема 3. Специальные упражнения бегуна: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с высокого старта, бег прыжковыми шагами.

Тема 4. Старты из различных исходных положений. Контрольный бег в соревновательных условиях.

Тема 5. Обучение, совершенствование техники бега на средние дистанции (женщины – 500 м, мужчины – 1 000 м).

Тема 6. Обучение, совершенствование техники бега на длинные дистанции (женщины – 2 000 м, мужчины – 3 000 м). Контрольный бег в соревновательных условиях.

Тема 7. Футбол. Основные правила игры, размеры футбольного поля. Основы владения мячом. Обучение приему мяча стопами ног, на бедро, на грудь

Тема 8. Упражнения выполняются как на месте, так и в движении. Упражнения на передачу мяча и немедленный рывок на свободное место.

Тема 9. Техника передачи мяча. Техника удара по мячу.

Тема 10. Кроссовая подготовка. Ускорения. Челночный бег с выполнением задания и без него. Техника прыжка с места.

Тема 11. Игра мячом в «квадрате». Жонглирование мяча ногой, головой.

Тема 12. Удары по мячу на дальность, точность. Взаимодействия двух, трех и более игроков.

Тема 13. Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты и координации движений.

Тема 14. Баскетбол. Основные правила игры. Обучение и совершенствование техники владения мячом: передача и ловля мяча на месте в движении одной и двумя руками.

Тема 15. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением высоты отскока, направления и скорости движения, обводка препятствий.

Тема 16. Броски с места двумя руками от головы; добивание мяча, техника выполнения штрафного броска.

Тема 17. Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении.

Тема 18. Сдача контрольных нормативов.

Тема 19. Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Тема 20. Атлетическая гимнастика. Изучение методики правильного выполнения упражнений, приемы и способы выполнения упражнений

Тема 21. Закрепление и совершенствование методических умений и навыков в ходе практических занятий.

Тема 22. Изучение техники выполнения упражнений с гантелями, гирями, штангой.

Тема 23. Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны.

Тема 24. Односуставные движения: подъем, сгибания, разгибания, сведения, разведения, приседания.

Тема 25. Волейбол. Основные правила игры. Обучение и совершенствование техники владения мячом: верхняя передача и приём мяча.

Тема 26. Нижняя передача и приём мяча, верхняя и нижняя подача.

Тема 27. Нападающий удар, блокировка, приём мяча в падении.

Тема 28. Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении.

Тема 29. Владение мячом с различной скоростью на разной высоте, индивидуальные действия игрока в блокировании и нападении.

Тема 30. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения.

Тема 31. Плавание. Правила безопасности при занятии плаванием. Спортивные стили. Организация оказания первой медицинской помощи при утоплении.

Тема 32. Упражнения на суше, общеразвивающие и специальные, подготовительные упражнения для освоения с водой: движение рук и ног,

Тема 33. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Тема 34. Настольный теннис. Основные правила игры. Индивидуальные и командные действия игроков.

Тема 35. Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Виды подач. Тактика игры – одиночной и парной.

Тема 36. Сдача контрольных нормативов.

4.3. Лекции

Не предусмотрены.

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	ТБ на занятиях. Техника бега на короткие дистанции.	10	
2	Техника старта и финиширования.	8	
3	Спец. упражнения бегуна.	8	
4	Контрольный бег.	8	
5	Бег на средние дистанции.	8	
6	Техники бега на длинные дистанции	8	
7	Футбол. Основные правила игры.	10	
8	Владение и передача мячом.	8	
9	Техника удара по мячу.	8	
10	Кроссовая подготовка.	8	
11	Игра мячом в «квадрате».	8	
12	Взаимодействие игроков в команде	10	
13	ОФП для развития физических качеств.	8	
14	Баскетбол. Основные правила игры.	10	
15	Ведение мяча правой и левой рукой с разной техникой выполнения.	8	
16	Техника бросков мяча.	8	
17	Техники игры в защите и нападении.	8	
18	Сдача контрольных нормативов.	10	
19	ОФП. Развитие силы.	8	
20	Атлетическая гимнастика.	10	
21	Закрепление и умений и навыков в ходе практических занятий.	8	
22	Техника выполнения упражнений с дополнительным весом.	8	
23	Многосуставные движения.	8	
24	Односуставные движения.	8	
25	Волейбол. Основные правила игры.	10	
26	Нижняя передача и приём мяча, верхняя и нижняя подача.	8	
27	Нападающий удар, блокировка, приём мяча в падении.	8	
28	Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении.	8	

29	Индивидуальные действия игрока в блокировании и нападении.	8	
30	Командные действия игроков.	8	
31	Плавание. Спортивные стили.	10	
32	Упражнения на суше и в воде.	8	
33	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.	8	
34	Настольный теннис. Основные правила игры.	10	
35	Техника игры.	8	
36	Сдача контрольных нормативов.	8	
Итого:		306	

4.5. Лабораторные работы

Не предусмотрены.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Спортивные виды в лёгкой атлетике.	Подготовка к практическим занятиям и сдачи контрольных нормативов.	4	-
2	Основные правила игры в футбол.	Подготовка к практическим занятиям и сдачи контрольных нормативов.	4	-
3	Развитие силовых качеств (подтягивание).	Подготовка к практическим занятиям и сдачи контрольных нормативов.	6	-
4	Основные правила игры в баскетбол.	Подготовка к практическим занятиям и сдачи контрольных нормативов.	4	-
5	Основные правила игры в волейбол.	Подготовка к практическим занятиям и сдачи контрольных нормативов.	4	-
Итого:			22	-

4.7. Курсовые работы/проекты

Не предусмотрены.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

игровые и соревновательные технологии обучения;

игровое моделирование и дифференцированное физкультурное образование;

здоровьесберегающие технологии;

диагностика и контроль уровня физического и функционального состояния.

5. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

тестирование по общей физической подготовленности;

тестирование по специализации ОФП.

Фонды оценочных средств, включающие тесты по общей физической подготовленности и по специализации ОФП, а также методы контроля, позволяющие оценить результаты текущей и промежуточной аттестации обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложении к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Форма аттестации по результатам освоения дисциплины – зачет.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Национальная шкала	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет теоретическим материалом. Физически очень хорошо развит. Предусмотренные нормативы сдаёт на высший бал. При этом принимает участие в студенческой спартакиаде, а потом и в городской спартакиаде, как лучший студент факультета по разным видам спорта.	зачтено
хорошо (4)	Студент владеет теоретическим материалом. Физически хорошо развит. По сумме среднего балла, предусмотренных нормативов сдаёт на хорошо. При этом принимает участие в студенческой спартакиаде среди курсов по разным видам спорта.	
удовлетворительно (3)	Студент не достаточно хорошо владеет теоретическим материалом, допускает неточности. Физические качества плохо развиты. По сумме среднего балла, предусмотренных нормативов с трудом укладывается в норму. При этом принимает участие в студенческой спартакиаде всего в одном виде спорта.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части теоретического материала. Физические качества не развиты и отказывается их развивать. По сумме среднего балла, предусмотренных нормативов не укладывается в норму. При этом не принимает участие в студенческой спартакиаде не в одном виде спорта.	не зачтено

6. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Бабиянц К.А., Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие, доп. и перераб. / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко - Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2018. - 102 с. - ISBN 978-5-9275-3055-7 - Текст : электронный // ЭБС

"Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927530557.html>

2. Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства / Губа В.П. - М. : Спорт, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018411.html>

3. Жигарёва О.Г., Повышение эффективности физической подготовки студентов : учебное пособие / О.Г. Жигарёва - М. : Прометей, 2018. - 94 с. - ISBN 978-5-907003-90-3 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907003903.html>

4. Козлова О.А., Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Козлова О.А., Коротаяева Е.Ю. - М. : Проспект, 2019. - 64 с. - ISBN 978-5-392-27169-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392271696.html>

5. Николаев А.А., Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов - М. : Спорт, 2019. - 208 с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-9500182-1-3 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213.htm>

6. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н. - М. : Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-9500183-3-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>

7. Якимов А.М., Настольная книга бегуна на выносливость, или Технология подготовки "чистых" спортсменов / Якимов А.М., Ревзон А.С. - М. : Спорт, 2019. - 312 с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-9500182-5-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018251.html>

б) дополнительная литература:

1. Степанова М.В., Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие. Изд. 2-ое., дополн. / Степанова М.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 136 с. - ISBN 978-5-7410-1745-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741017456.html>

2. Шаумян С.А., Базовые упражнения для занятий в тренажерном зале / С.А. Шаумян, З.М. Хусьяинов - М. : МИСиС, 2017. - 45 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0024.html

3. Якимов А.М., Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А.М. Якимов, А.С. Ревзон - М. : Спорт, 2018. - 100 с. ("Библиотечка тренера") - ISBN 978-5-9500178-3-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017834.html>

в) методические указания:

в) Интернет-ресурсы:

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает использование стадиона, бассейна и спортивного комплекса, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Демонстрационные пособия:

таблицы с зачетными требованиями;

методические плакаты (по методике обучения двигательным действиям, гимнастические комплексы, и др.).

Экранно-звуковые пособия:

видеозаписи (для проведения комплексов упражнений по всем видам спорта запланированных на учебный год)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

стенки гимнастические;

канат;

скамейки гимнастические;

наборы гантелей;

штанги тренировочные;

гантели наборные;

тренажерное оборудование;

маты гимнастические;

мячи (для футбола, волейбола, баскетбола, гимнастические);

рулетки;

спортивная форма

скакалки;

степ-платформа;

обручи;

секундомеры, палочки эстафетные и др.

Средства доврачебной помощи:

аптечка медицинская.

Спортивные залы (кабинеты):

спортивный комплекс – игровой зал 216 кв.м.,

тренажерный зал общ. площадью ~ 70 кв.м.,

зал настольного тенниса и фитнеса – 60 кв.м.,

кабинет физического воспитания – 10 кв.м.

(2 раздевалками для юношей и 1 для девушек, раздевалка для переодевания преподавателей 2 санузла, 1 душевая).

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля)

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Контролируемые темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1.	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тема 1. ТБ на занятиях. Спортивные виды в л/а. Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции (30,60 и 100 м).	1
			Тема 2. Старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование.	1
			Тема 3. Специальные упражнения бегуна: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с высокого старта, бег прыжковыми шагами.	1
			Тема 4. Старты из различных исходных положений. Контрольный бег в соревновательных условиях.	1
			Тема 5. Обучение, совершенствование техники бега на средние дистанции (женщины – 500 м, мужчины – 1 000 м).	2
			Тема 6. Обучение, совершенствование техники бега на длинные дистанции (женщины – 2 000 м, мужчины – 3 000 м). Контрольный бег в соревновательных условиях.	2
			Тема 7. Футбол. Основные правила игры, размеры футбольного поля. Основы владения мячом. Обучение приему мяча стопами ног, на бедро, на грудь.	2
			Тема 8. Упражнения выполняются как на месте, так и в движении.	2

		Упражнения на передачу мяча и немедленный рывок на свободное место.	
		Тема 9. Техника передачи мяча. Техника удара по мячу.	3
		Тема 10. Кроссовая подготовка. Ускорения. Челночный бег с выполнением задания и без него. Техника прыжка с места.	3
		Тема 11. Игра мячом в «квадрате». Жонглирование мяча ногой, головой.	3
		Тема 12. Удары по мячу на дальность, точность. Взаимодействия двух, трех и более игроков.	3
		Тема 13. Общая и специальная физическая подготовка: упражнения для развития силы, быстроты и координации движений.	3
		Тема 14. Баскетбол. Основные правила игры. Обучение и совершенствование техники владения мячом: передача и ловля мяча на месте движения одной и двумя руками.	3
		Тема 15. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением высоты отскока, направления и скорости движения, обводка препятствий.	3
		Тема 16. Броски с места двумя руками от головы; добивание мяча, техника выполнения штрафного броска.	3
		Тема 17. Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении.	4
		Тема 18. Сдача контрольных нормативов.	4
		Тема 19. Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств.	4
		Тема 20. Атлетическая гимнастика. Изучение	4

			методики правильного выполнения упражнений, приемы и способы выполнения упражнений.	
			Тема 21. Закрепление и совершенствование методических умений и навыков в ходе практических занятий.	4
			Тема 22. Изучение техники выполнения упражнений с гантелями, гириями, штангой.	4
			Тема 23. Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны.	4
			Тема 24. Односуставные движения: подъем, сгибания, разгибания, сведения, разведения, приседания.	4
			Тема 25. Волейбол. Основные правила игры. Обучение и совершенствование техники владения мячом: верхняя передача и приём мяча.	5
			Тема 26. Нижняя передача и приём мяча, верхняя и нижняя подача.	5
			Тема 27. Нападающий удар, блокировка, приём мяча в падении.	5
			Тема 28. Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении.	5
			Тема 29. Владение мячом с различной скоростью на разной высоте, индивидуальные действия игрока в блокировании и нападении.	5
			Тема 30. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения.	5
			Тема 31. Плавание. Правила безопасности при занятии плаванием. Спортивные стили. Организация оказания первой медицинской помощи при утоплении.	5

			Тема 32. Упражнения на суше, общеразвивающие и специальные, подготовительные упражнения для освоения с водой: движение рук и ног.	5
			Тема 33. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	6
			Тема 34. Настольный теннис. Основные правила игры. Индивидуальные и командные действия игроков.	6
			Тема 35. Стойки. Способы хватки ракетки. Передвижения. Техника ударов. Виды подачи. Тактика игры – одиночной и парной.	6
			Тема 36. Сдача контрольных нормативов.	6
2.	ОПК-4	способностью находить организационно-управленческие решения в профессиональной деятельности и готовностью нести за них ответственность	Тема 30. Командные действия: расстановка и функции игроков при различных схемах нападения.	5

**Показатели и критерии оценивания компетенций,
описание шкал оценивания**

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Показатель оценивания (знания, умения, навыки)	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОК-8	<i>знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; <i>уметь:</i> регулярно следовать методам физического воспитания в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; <i>владеть:</i> навыками и средствами	Тема 1, Тема 2, Тема 3, Тема 4, Тема 5, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9, Тема 10, Тема 11, Тема 12, Тема 13, Тема 14,	Тесты по общей физической подготовленности и по специализации ОФП

		самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; средствами самостоятельного укрепления здоровья.	Тема 15, Тема 16, Тема 17, Тема 18, Тема 19, Тема 20, Тема 21, Тема 22, Тема 23, Тема 24, Тема 25, Тема 26, Тема 27, Тема 28, Тема 29, Тема 30, Тема 31, Тема 32, Тема 33, Тема 34, Тема 35, Тема 36.	
2.	ОПК-4	<i>знать:</i> основы отечественного законодательства, касающиеся организационно-управленческих решений; <i>уметь:</i> принимать адекватные решения при возникновении критических, спорных ситуаций; <i>владеть:</i> навыками применения организационно-управленческих решений в текущей профессиональной деятельности.	Тема 30.	Тесты по общей физической подготовленности и по специализации ОФП

**Фонд оценочных средств по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

Тесты по общей физической подготовленности:

Виды испытаний	Пол	Уровень физической подготовленности					Не сдавал тесты
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
		отлично	хорошо		удовлетворительно	неудовлетворительно	
Выносливость							

Бег на 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,00 и менее	12,01 - 14,00	14,01 - 15,39	15,40 - 16,29	16,30 и более	0
Бег на 2000 м (мин., сек.)	жен.	9,40 и менее	9,41 - 10,55	10,56 - 12,00	12,01 - 12,59	13,00 и более	0
Сила							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	муж.	44 и более	43 - 36	35 - 27	26 - 21	20 и менее	0
	жен.	24 и более	23 - 18	17 - 12	11 - 8	7 и менее	0
Подтягивание на перекладине (раз)	муж.	16 и более	15 - 13	12 - 10	9 - 8	7 и менее	0
Поднимание туловища в сед за 1 мин. (раз)	муж.	53 и более	52 - 44	43 - 35	34 - 29	28 и менее	0
	жен.	47 и более	46 - 40	39 - 34	33 - 29	28 и менее	0
Прыжок в длину с места (см)	муж.	260 и более	259 - 230	229 - 210	209 - 191	190 и менее	0
	жен.	210 и более	209 - 190	189 - 173	172 - 161	160 и менее	0
Прыжок в высоту с места (см)	муж.	56 и более	55 - 47	46 - 40	39 - 36	35 и менее	0
	жен.	46 и более	45 - 41	40 - 37	36 - 31	30 и менее	0
Скорость							
Бег на 100 м (сек.)	муж.	13,2 и менее	13,3 - 14,2	14,3 - 14,8	14,9 - 15,4	15,5 и более	0
	жен.	14,8 и менее	14,9 - 16,0	16,1 - 17,2	17,3 - 18,1	18,2 и более	0
Ловкость							
Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	муж.	8,8 и менее	8,9 - 9,4	9,5 - 10,1	10,2 - 10,6	10,7 и более	0
	жен.	10,2 и менее	10,3 - 10,6	10,7 - 11,3	11,4 - 11,9	12,0 и более	0
Гибкость							
Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	муж.	19 и более	18 - 14	13 - 11	10 - 8	7 и менее	0
	жен.	20 и более	19 - 16	15 - 12	11 - 8	7 и менее	0

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству тесты по общей физической подготовленности

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.
не выполнено	1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо

	<p>владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности.</p>
--	--

Тесты по специализации ОФП:

Условия выполнения тестов	Оценка			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	24	17	10	7
2. Приседание на одной ноге, держась за опору одной рукой (раз)	13	11	7	5
3. Прыжки со скакалкой (раз за 20 сек.)	62	61	59	58
4. Прыжок в длину с места (три темповых прыжка на двух ногах) (м)	3,70	3,60	3,40	3,30

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству тесты по специализации ОФП

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
выполнено	<p>1. Студент правильно выполняет упражнения, хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент сдает все тесты по специализации ОФП.</p> <p>3. Студент умеет самостоятельно проводить занятия по специализации ОФП.</p>
не выполнено	<p>1. Студент неправильно выполняет упражнения, не владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент сдает не все тесты по специализации ОФП.</p> <p>3. Студент не умеет самостоятельно проводить занятия по специализации ОФП.</p>

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	<p>1. Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>2. Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности.</p> <p>3. Студент сдает все тесты по специализации ОФП.</p> <p>4. Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной</p>

	деятельности.
не зачтено	<ol style="list-style-type: none"> 1. Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. 2. Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. 3. Студент не сдает тесты по специализации ОФП. 4. Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности.

Студенты, которые по состоянию здоровья не могут посещать учебные занятия, должны подтверждать это справкой ВКК перед началом каждого учебного года. Эти студенты не посещают практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», а занимаются по индивидуальному учебному плану. Для них предусматривается подготовка рефератов.

Темы рефератов:

1. Влияние физических упражнений на организм человека.
2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
3. Близорукость и здоровье. Профилактика близорукости.
4. Природные факторы закаливания: влияние на организм.
5. Питание и комплекс оздоровительной гимнастики при гипертонии.
6. Показания и противопоказания к лечебному применению физических упражнений.
7. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.
8. Влияние окружающей среды на здоровье студентов.
9. Влияние оздоровительного бега на человека при ВСД (вегето-сосудистой дистонии).
10. Характеристика дискинезии желчных путей. Питание и профилактика.
11. Профилактика и питание при почечно-каменной болезни.
12. Влияние воды на организм человека.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
14. Внешняя среда и её воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
15. Рефлекторная природа двигательной активности. Формирование двигательного навыка.
16. Механизм возникновения сколиоза. Профилактика и питание.
17. Лекарственные растения, применяемые при болезнях сердца.
18. Лекарственные растения, применяемые при болезнях печени и желчных путей.
19. Профилактика плоскостопия.
20. Изменения в организме при остеохондрозе позвоночника.
21. Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
22. Питание и профилактика остеохондроза.

23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – основные условия ЗОЖ.
24. Лечебная физкультура при остеохондрозе.
25. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья.
26. Влияние физических упражнений на систему пищеварения.
27. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
28. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
29. Организация самостоятельных занятий физической культурой при ожирении.
30. Закаливание организма.
31. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
32. Роль лечебной физкультуры при бронхиальной астме.
33. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
34. Физиологические изменения в организме при занятиях физическими упражнениями.
35. Двигательный режим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
36. Рациональное питание при сахарном диабете и ожирении.
37. Дозирование физических нагрузок при различных заболеваниях

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству реферат

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т. п.). Реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к данному виду работ.
не зачтено	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т. п.).

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)