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

Факультет государственного управления и права
(наименование структурного подразделения (института/факультета)

УТВЕРЖДЕНО

Директор филиала

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Эффективное государственное и муниципальное управление
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

К.М.01.03 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(код и наименование РПД)

38.03.04 Государственное и муниципальное управление
(код, наименование направления подготовки/специальности)

очная, очно-заочная
(форма(формы) обучения)

Год набора – 2025

Красногорск, 2024 г.

Автор – составитель:

Заведующий кафедрой _____ Ермаченков В.В.

(ученое звание, ученая степень, должность) *(подпись)* *(Ф.И.О.)*

Заведующий кафедрой физического воспитания _____ Ермаченков В.В.

(наименование кафедры) *(подпись)* *(Ф.И.О.)*

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО 4
3. Содержание и структура дисциплины 5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 28
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 30
7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 31

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями: УК ОС-7

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС -7.1-7.6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС -7.1-7.6	на уровне знаний: - знать основы физической культуры и здорового образа жизни
		на уровне умений: - выполнять самоконтроль за состоянием своего организма; - уметь выполнять практически различные методики самостоятельных занятий
		на уровне навыков: - владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - владеть методами и средствами физической культуры для оптимизации работоспособности.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

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

--- часов лекций,

- 328 часов практических занятий,

---часов лабораторных работ,

по заочной форме обучения:

--8 часов лекций.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается по очной форме обучения в 1-6 семестрах на 1-3 курсах.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний и практических умений, полученных при изучении дисциплин Б1.Б.28. «Физическая культура и спорт».

Форма промежуточной аттестации: зачет

3. Содержание и структура дисциплины

Структура дисциплины (*очная форма обучения)*

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Раздел 1. Легкая атлетика и профессионально-прикладная физическая подготовка.	**152**			**152**			
Тема №1. Прыжковые упражнения.	44			44			Контрольные тесты
Тема № 2. Беговые упражнения.	42			42			Контрольные тесты
Тема № 3. Метательные упражнения.	42			42			Контрольные тесты
Тема № 4. Упражнения для физкультурной паузы и повышения работоспособности.	24			24			Контрольные тесты
Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка.	**152**			**152**			
Тема № 5. Общеразвивающие упражнения.	42			42			Контрольные тесты
Тема № 6. Силовые	52			52			Контрольные

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
упражнения.							тесты
Тема № 7 Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовую выносливость.	58			58			Контрольные тесты
Промежуточная аттестация	24				24		ЗАЧЕТ
Всего	**328**			**328**			

(заочная форма обучения)

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Раздел 1. Легкая атлетика и профессионально-прикладная физическая подготовка.							
Тема №1. Прыжковые упражнения.	45	1				44	Контрольные тесты
Тема № 2. Беговые упражнения.	47	1				46	Контрольные тесты
Тема № 3. Метательные упражнения.	45	1				44	Контрольные тесты
Тема № 4. Упражнения для физкультурной паузы и повышения работоспособности.	46	2				44	Контрольные тесты
Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка.							
Тема № 5. Общеразвивающие упражнения.	47	1				46	Контрольные тесты
Тема № 6. Силовые упражнения.	47	1				46	Контрольные тесты
Тема № 7 Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовую выносливость.	47	1				46	Контрольные тесты
Промежуточная аттестация	4				4		ЗАЧЕТ
Всего	**328**	**8**			**4**	**316**	

Содержание дисциплины

Тема № 1. Прыжковые упражнения.

Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»). Техника прыжков в длину.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Тема № 2. Беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (100м, 200м, 400м, челночный бег 10х10м) с низкого старта и его техника.

Бег на средние дистанции (500 м, 800 м, 1000м, 2000м и 3000м) с низкого и высокого стартов.

Техника бега на длинные дистанции.

Техника эстафетного бега и упражнения на передачу эстафеты.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Тема № 3. Метательные и толкательные упражнения.

Метание учебной гранаты, теннисного мяча и копья, толкание ядра и их техника.

Способы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Индивидуальный выбор видов спорта.

Тема № 4. Упражнения для физкультурной паузы и повышения работоспособности.

Комплекс упражнений с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления и профилактики снижения работоспособности.

Упражнения для проведения физкультурной паузы: потягивания, прогибания, напряжения и расслабления.

Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата и координации.

Дыхательная гимнастика. Методы релаксации. Основные приемы самомассажа.

Виды и методики закаливания.

Тема № 5. Общеразвивающие упражнения.

Правила безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке.

Кувырок вперед и назад. Совершенствование элементов страховки при выполнении кувырков.

Упражнения на равновесие.

Упражнения на гибкость.

Лазание по канату и шесту.

Тема № 6. Силовые упражнения.

Упражнения, в т.ч. с гантелями, грифом, штангой, для развития верхнего плечевого пояса, грудных мышц, пресса и мышц ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки и на брусьях.

Подтягивание на перекладине.

Поднятие и переноска тяжестей.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Тема № 7 Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовую выносливость.

Упражнения на развитие быстроты, ловкости.

Упражнения на скоростно-силовую выносливость с использованием тренажеров. Упражнения, приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией.

Контрольные тесты для оценки физической 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 используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется посредствам сдачи контрольных и промежуточных тестов (нормативов), а также тестов спортивно-технического характера.

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется в устных ответах на вопросы.

Наименование этапа	**Вид оценочного средства**
Этап «текущей аттестации»	ежемесячные аттестационные критерии физической подготовленности по ОФП, и тестирование по отдельным видам спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, футбол, бадминтон, гимнастика), оценивается самостоятельная работа студентов.
Этап «промежуточной аттестации»	**Зачет.** *Основное и подготовительное отделение:* посещаемость за семестр и балльно-рейтинговая система успеваемости студентов за модуль элективные курсы по физической культуре; *Специальная медицинская группа (СМГ) и группа освобожденных, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья(ГО):* - аттестационные и контрольные физиологические тесты - заполнение дневника самоконтроля; - выполнение индивидуального комплекса физических упражнений, представление тематических рефератов по теме, связанных с их отклонениями в состоянии здоровья.

4.1.2. Экзамен не предусмотрен.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Тесты	оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
➢	**Входной контроль**									
Бег 100 м. (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000 м. (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	---	---	---	---	---
Бег 3000 м. (мин)	---	---	---	---	---	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за минуту)	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
Тест на гибкость)стоя на гимнастической скамейке)(см)	18	15	12	10	8	---	---	---	---	---
Аттестационные тесты										
Сентябрь										
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
Октябрь										
Бег 1000 м. (мин)	---	---	---	---	---	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10
Бег 500 м. (мин)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	---	---	---	---	---
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	---	---	---	---	---	10	7	5	3	2
Ноябрь										
Приседание на 1-й ноге с опорой на стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4	---	---	---	---	---
Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз)	---	---	---	---	---	12	10	8	6	4
Отжимание от пола (кол-во раз)	---	---	---	---	---	50	40	30	25	20
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	25	20	15	12	10	---	---	---	---	---
Декабрь										
Челночный бег 10х10 (сек)	---	---	---	---	---	25,5	26,0	26,5	27,0	28,0
Челночный бег 6х10 (сек)	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8	---	---	---	---	---
Тесты по специализации (волейбол, баскетбол)										
Упор присев – упор лежа (кол-во раз)	25	22	20	18	15	35	32	30	27	25

Теоритический зачет	Для первого курса									
	Февраль									
Прыжки на скакалке 1мин (кол-во раз)	130	120	110	105	100	130	120	110	105	100
Тест на гибкость (из 3-х минитестов)										
Силовое троеборье(20 приседаний +20 отжиманий +15 упор присев-лежа)(сек)	-	-	-	-	-	55	57	60	62	65
Силовое троеборье (15 приседаний +15 отжиманий+15 упор присев – лежа)(сек.)	45	50	55	60	65	---	---	---	---	---
Бег 500 м.(мин)	1,50	1,55	2,0	2,05	2,10	---	---	---	---	---
Бег 1000 м (мин.)	---	---	---	---	---	3,30	3,40	3,50	4,0	4,10
Тест Купера бег 12 мин.(м.)	>2,650	2,160	1,850	1,500	>1,500	>2,800	2,500	2,000	1600	<1,600
	Май									
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.)	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
Комплекс ОРУ	**Для 2-го курса**									
	ВЫХОДНОЙ КОНТРОЛЬ									
Бег 100 м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000м.(мин.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	---	---	---	---	---
Бег 3000м.(мин.)	---	---	---	---	---	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
Подтягивание на перекладине (кол-во раз).	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз за минуту)	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
Тест на гибкость)стоя на гимнастической скамейке)(см)	18	15	12	10	8	---	---	---	---	---

Шкала оценки тестов по общей и спортивно-технической подготовленности при текущей аттестации

Оценка	Описание
5	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом 3,5 и выше.
4	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 2,5 до 3,5.
3	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 1 до 2,5
2	сдача ежемесячных контрольных нормативов со средним баллом от 0 до 1 .

Оценка тестов по общей и спортивно-технической подготовленности при текущей аттестации.

Средняя оценка теста (в баллах)	Удовлетвори-тельно «3»	Хорошо «4»	Отлично «5»
Средняя оценка теста (в очках)	1	2,5	3,5

Примечание: Не аттестация проставляется студенту, не сдавшему контрольные нормативы и тесты (с правом пересдачи). Оценка определяется при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на одно очко.

Примерная тематика реферативных работ.

1. «Проблемы питания и здоровья»;
2. «Здоровье – основной фактор жизнедеятельности человека»;
3. «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях»;
4. «Физическая культура и здоровый образ жизни»;
5. «История зарождения физической культуры»;
6. «История Олимпийских игр».
7. «Комплекс утренней гигиенической гимнастики»;
8. «Основы здорового образа жизни студента»;
9. «Средства и методы физического воспитания»;
10. «Воспитание физических качеств человека»;
11. «Основные средства оздоровительной физической культуры».
12. «Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»;
13. «Формы и содержания самостоятельных занятий физических упражнений»;
14. «Биологические ритмы в режиме труда и отдыха»;

15. «Основные методы и средства закаливания»;
16. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».
17. «Индивидуальный выбор вида спорта и его связь с будущей профессией».
18. «Формы и содержания самостоятельных занятий физических упражнений»;
19. «Биологические ритмы в режиме труда и отдыха»;
20. «Основные методы и средства закаливания»;
21. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

Примерная тематика рефератов
для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

<table>
<tr><th colspan="2">Дата</th><th>Наименование тем рефератов</th></tr>
<tr><td rowspan="2">1 курс</td><td>1 семестр</td><td>Диагноз и краткая характеристика заболевания студента</td></tr>
<tr><td>2 семестр</td><td>Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2 курс</td><td>3 семестр</td><td rowspan="2">Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)</td></tr>
<tr><td>4 семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3 курс</td><td>5 семестр</td><td rowspan="2">Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</td></tr>
<tr><td>6 семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4 курс</td><td>7 семестр</td><td rowspan="2">Здоровье: сущность понятия и его компоненты. Основы здорового образа жизни.</td></tr>
<tr><td>8 семестр</td></tr>
</table>

Примечание: Объем рефератов - 3-5 машинописных страниц.

Дневник самоконтроля выдается на первом курсе и заполняется в течении всего обучения дисциплины. В специальной медицинской группе в исключительных случаях, по представлению преподавателя СМГ и решением кафедры, студентам не выполнившим отдельные аттестационные требования, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только при условии регулярного посещения (до

90%) учебных занятий, ведении Дневника самоконтроля и защите реферативной работы по имеющемуся заболеванию.

Темы рефератов для самостоятельной подготовки временно освобожденных (до 1 месяца) от практических занятий

1. « Проблемы питания и здоровья»;
2. « Комплекс утренней гигиенической гимнастики»;
3. « Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»;
4. « Индивидуальный выбор вида спорта и его связь с будущей профессией»;
5. « Здоровый образ жизни и его этапы формирования».

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС -7.1-7.6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности---

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания техники выполнения контрольного теста или норматива спортивно-технической подготовленности студента:

Оценка «ЗАЧТЕНО» ставится обучающему, который выполнил в срок и на высоком уровне контрольные нормативы, соблюдая технику выполнения упражнения и технику безопасности, продемонстрировав при этом успешное овладение компетенцией.

Оценка «НЕ ЗАЧТЕНО» ставится обучающему, который не выполнил контрольный норматив, допустил грубые ошибки в выполнении техники упражнения, не освоил необходимых умений и навыков и не овладел компетенцией.

Шкала оценивания реферативных работ

	Минимально-раскрытый ответ	Полный раскрытый ответ

	Не зачтено	Зачтено
Раскрытие материала	Материал не раскрыт, теоретические сведения освещены формально. Комплекс ОРУ (для СМГ) составлен на низком методическом уровне. Без соблюдения требований к описанию упражнений.	В целом все разделы реферативной работы по теме раскрыты и соблюдены. Описание комплекса ОРУ (для СМГ) составлено на достаточно высоком уровне с привлечением дополнительных источников. Приведены примеры использования знаний модуля, учитывая направление специальности.
Оформление работы	Работа представлена с многочисленными недочетами в оформлении, ошибками в представляемой информации. Использованы информационные технологии.	Работа оформлена согласно требованиями указаниям преподавателя. Широко использованы информационные технологии.
Ответы на вопросы	Нет ответов на простые, не сложные вопросы.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и или пояснений.

Шкала оценивания текущей аттестации студентов специальной медицинской группы (СМГ).

1 курс

Дата проведения		*Аттестационные точки* (требования для аттестации студента)
1 семестр	Сентябрь	1. Посещаемость. 2. Составление малого индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Октябрь	1. Посещаемость. 2. Выполнение малого индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Ноябрь	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение малого индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.

	Декабрь	***Зачет:*** 1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию
2 семестр	Февраль	1. Посещаемость. 2. Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Март	1. Посещаемость. 2. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Апрель	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Май	***Зачет за курс***) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

2 курс

Дата проведения		Аттестационные точки (требования для аттестации студента)
3 семестр	Сентябрь	1. Посещаемость. 2. Составление комплекс физических упражнений для профилактики миопии. 3. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Октябрь	1. Посещаемость. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики миопии. 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Ноябрь	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений для профилактики миопии. 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Декабрь	***Зачет:***1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) **показ заполнения** дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию
4 семестр	Февраль	1. Посещаемость. 2. Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Март	1. Посещаемость. 2. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Апрель	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.

	Май	***Зачет за курс:***1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) **показ заполнения** дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

3 курс

Дата проведения		*Аттестационные точки* (требования для аттестации студента)
5 семестр	Сентябрь	1. Посещаемость. 2. Составить комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника). 3. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Октябрь	1. Посещаемость. 2. Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника). 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Ноябрь	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника). 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Декабрь	***Зачет:***1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию
6 семестр	Февраль	1. Посещаемость. 2. Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Март	1. Посещаемость. 2. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Апрель	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Май	***Зачет за курс:*** 1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

4 курс

Дата проведения		*Аттестационные точки* (требования для аттестации студента)
7 семестр	Сентябрь	1. Посещаемость. 2. Составить комплекс физических упражнений для профилактики остеохондроза (шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника). 3. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.

	Октябрь	1. Посещаемость. 2. Выполнение комплекса профилактико-оздоровительных упражнений как средство предупреждения появления хронических заболеваний и их обострений (наиболее распространенные заболевания). 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Ноябрь	1. Посещаемость. 2. Выполнение комплекса профилактико-оздоровительных упражнений как средство предупреждения появления хронических заболеваний и их обострений (наиболее распространенные заболевания). 3. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Декабрь	***Зачет:***1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию
8 семестр	Февраль	1. Посещаемость. 2. Составление индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Март	1. Посещаемость. 2. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Апрель	1. Посещаемость. 2. Самостоятельное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию.
	Май	***Зачет за курс:*** 1) посещаемость 90%; 2) сдача физиологических контрольных тестов; 3) показ заполнения дневника самоконтроля*;* 4) контрольное выполнение индивидуального комплекса упражнений по собственному заболеванию

4.4. Методические материалы

Требования для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ГО).

Освобождение обучающихся от практических занятий по физической культуре по заключению врача может быть временной мерой. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который преподносится в форме лекций, бесед преподавателя со студентами, а также самостоятельного изучения специальной литературы. В конце семестра они сдают преподавателю зачет по теоретическому и методическому разделам программы, а также готовят реферат по своему заболеванию.

На этапе «промежуточной (семестровой) аттестации» при проведении зачета применяется балльно-рейтинговая система успеваемости обучающихся

Баллы	**Описание**

100 и более	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 5); посещаемость – без пропусков (0); принимается во внимание участие в соревнованиях; дополнительная спортивная деятельность.
60-100	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 4), посещаемость – до 6 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность; студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл – 3), посещаемость – до 10 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность.
60 и менее	если в совокупности: студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 2), посещаемость – до 16 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность; студент выполнил 5 обязательных тестов (средний балл - 1), посещаемость – до 22 часов пропущенных занятий, принимается во внимание участие в соревнованиях и дополнительная спортивная деятельность.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ДЛЯ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

Определение суммарного рейтинга за модуль «Элективные курсы по физической культуре»:

РД = П +К + (Т (I курс), О (II курс), М (III-IV курс)) + С + Д - для всех курсов, где

- РД - рейтинг студента по дисциплине;
- П - посещаемость за семестр;
- К - сдача спортивных нормативов;
- Т - теоретический зачет (модуль «Физическая культура»);
- О - комплекс ОРУ и его проведение на группе (модуль «Физическая культура»);
- М - проведение методико-практического занятия (МПЗ) и сдача реферата (модуль «Физическая культура»);
- С - участие в соревнованиях;
- Д – дополнительная спортивная деятельность.

Для получения зачета студент должен набрать не менее 60 баллов, что соответствует оценке «удовлетворительно» и максимальное количество 100 баллов и более, что соответствует оценке «отлично».

Начисление баллов по всем требованиям дисциплины за семестр:

1. Посещаемость (П):

50 баллов - 0 пропусков;
40 баллов – 6 часов пропусков
30 баллов – 10 часов пропусков
20 баллов – 16 часов пропусков
10 баллов – 22 часа пропусков

Студенты, не посещающие занятия по физической культуре к сдаче практических контрольных нормативов, не допускаются без предварительной подготовки. Полученные баллы за посещаемость не исправляются.

2. Контрольные нормативы (К):

50 баллов - 5 обязательных тестов – средний балл - 5
40 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 4
30 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 3
20 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 2
10 баллов – 5 обязательных тестов – средний балл - 1

Обязательные тесты входного и выходного контроля сдаются в начале учебного и в конце.

3. Участие в соревнованиях (С).

Оценивается в 10 баллах за участие в одном из видов спорта, соответственно в другом виде плюс еще 10 баллов и т.д. в течении семестра.

4. Дополнительная спортивная деятельность (Д).

Оценивается в 5 баллах и суммируется. Это судейство в соревнованиях, спортивная организация соревнований (спортактив, ведение сайта о спорте и др.), выполнение спортивных разрядов, участие и подготовка в спортивных праздниках и других мероприятиях, участие в НИРс.

В результате освоения дисциплин в каждом семестре студент может улучшить свои показатели рейтинга за счет сдачи ежемесячных аттестационных тестов, которые начисляются согласно результатам нормативов в балловой оценке и предлагаются в начале учебного года в виде таблиц.

Модульно-рейтинговая система подходит для оценки компетенций в силу того, что в баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и творческие их возможности: активность, умение организовать себя и группу для решения задач, неординарность решений и др.

Баллы, набранные учащимися в течение модуля, суммируются, и рассчитывается реальный рейтинговый балл студента.

Студенты, пропустившие учебные занятия к тестированию допускаются только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине до одного месяца студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов и обязаны выполнить реферативную работу по теме курса. В исключительных случаях по предоставлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения обучающимся учебных занятий и при существенных положительных сдвигах физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты специального медицинского отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от практических занятий инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Для зачета студенту СМГ необходимо:

1. *Ведение дневника самоконтроля.* В течение четырех лет студенту специальной медицинской группы необходимо проводить систематические самостоятельные наблюдения за состоянием организма.
2. *Сдача аттестационных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: пробы Штанге и Генчи (произвольная остановка внешнего дыхания).
3. *Сдача контрольных физиологических тестов.* В последний месяц каждого семестра: проба Руфье-Диксона и проба Ромберга с открытыми и закрытыми глазами.

4. *Зачетное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений.* В конце каждого семестра. Индивидуальный комплекс физических упражнений составляется на занятиях в течение семестра с учетом данных диагностического анализа, отмечаются параметры нагрузки (интенсивность, объем, направленность) и выбор исходных положений для выполнения упражнений.

Для зачета студентам, временно освобождённым от практических занятий, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья необходимо соблюдать обязательные критерии:

1. Регулярность посещения учебных занятий.
2. Работа с дневником самоконтроля (подсчет ЧД, ЧСС, выполнение психофизиологического тестирования, измерение артериального давления, и т.п.).
3. Реферативная работа по своему заболеванию.
4. Помощь в организации и судействе соревнований, проводимых

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия **практического вида** являются аудиторными занятиями.

Для того, чтобы аудиторный материал занятия практического вида был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;

Для того, чтобы материал занятия **самостоятельного вида** был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно изучить теоретический материал по данной теме;
- выполнять все задания, предложенные преподавателем;
- внимательно следовать указаниям преподавателя и инструкциям, прилагаемым к заданиям;
- вопросы, вызывающие затруднения, неясности или сомнения, обсуждать с преподавателем;
- при работе в группах выполнять не только задания, порученные лично ему, но и вникать в задания, полученные другими членами группы, активно участвовать в групповом обсуждении.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям практического вида включает в себя:

- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям практического вида включает 2 этапа: 1) организационный; 2) закрепление и углубление практических знаний, навыков и умений.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- составление плана работы, в котором определяются основные этапы предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

Заканчивать подготовку следует составлением плана по изучаемой теме. Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Рекомендуемая литература					
Основная литература					
№	Авторы, составители	Название	Издательство, год	Кол. экз.в библиотеке	Наличие в ЭБС
1.	Сахарова Е.В.	Физическая культура учебное пособие	Волгоград, Саратов: Волгоград 2013. -94 с	[Электронный ресурс]:	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.
Дополнительная литература					
1	С.И. Бочкарева [и др.]	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)/ Электрон. текстовые данные.—	М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.	[Электронный ресурс]:	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11107.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2	Лысова И.А.	Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Электрон. текстовые данные.	М: Московский гуманитарный университет, 2011.— 161 с.—	[Электронный ресурс]:	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
Другие источники					
1	Барчуков И.С.	Физическая культура и физическая подготовка	М.: ЮНИТИ-	[Электронн	Режим доступа:

		[Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные	ДАНА, 2012. 431 c	ый ресурс]:	http://www.iprbookshop.ru/15491.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
Методические указания по видам занятий освоения дисциплины					
1					
Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет », необходимых для освоения дисциплины					
1	ЭБС http://www.iprbookshop.ru				

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Перечень информационных технологий, программных продуктов, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
1	Операционная система (MS Windows XP/Vista/7);
2	Пакет офисных программ (MicrosoftOffice или OpenOffice);
3	Антивирусная программа (NOD32, Dr.Web, Kaspersky и др.);
4	Интернет-браузер (Internet Explorer, Opera, Mozilla Firefox, Google Chrome идр.);
5	Различные утилиты (Архиваторы, программы записи компакт-дисков, файловые менеджеры, программы просмотра изображений и др.);
6	• Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia http://ru.wikipedia.org • ЭБС Лань http://e.lanbook.com • ЭБС IPRbooks http://www.iprbookshop.ru • ЭБС Юрайт http://www.biblio-online.ru • Сервис полнотекстового поиска по книгам http://books.google.ru/ • Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru • Федеральный образовательный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

3. Содержание и структура дисциплины*

(очная форма обучения)

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Раздел 1. Легкая атлетика и профессионально-прикладная физическая подготовка.	**114**			**106,5**			
Тема №1. Прыжковые упражнения.	33			30		3	Контрольные тесты
Тема № 2. Беговые упражнения.	31,5			30		1,5	Контрольные тесты
Тема № 3. Метательные упражнения.	31,5			30		1,5	Контрольные тесты
Тема № 4. Упражнения для физкультурной паузы и повышения работоспособности.	18			16,5		1,5	Контрольные тесты
Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка.	**114**			**109,5**			
Тема № 5. Общеразвивающие упражнения.	31,5			30		1,5	Контрольные тесты
Тема № 6. Силовые упражнения.	39			37,5		1,5	Контрольные тесты
Тема № 7 Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовую выносливость.	43,5			42		1,5	Контрольные тесты
Промежуточная аттестация	18				18		ЗАЧЕТ
Всего	**246**			**216**		**30**	

(заочная форма обучения)

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Раздел 1. Легкая атлетика и профессионально-прикладная физическая подготовка.							
Тема №1. Прыжковые упражнения.	33,75	0,75				33	Контрольные тесты
Тема № 2. Беговые упражнения.	35,25	0,75				34,5	Контрольные тесты

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 3. Метательные упражнения.	33,75	0,75				33	Контрольные тесты
Тема № 4. Упражнения для физкультурной паузы и повышения работоспособности.	34,5	1,5				33	Контрольные тесты
Раздел 2. Гимнастика и атлетическая подготовка.							
Тема № 5. Общеразвивающие упражнения.	35,25	0,75				34,5	Контрольные тесты
Тема № 6. Силовые упражнения.	35,25	0,75				34,5	Контрольные тесты
Тема № 7 Упражнения на развитие ловкости и скоростно-силовую выносливость.	35,25	0,75				34,5	Контрольные тесты
Промежуточная аттестация	3				3		ЗАЧЕТ
Всего	**246**	**6**			**3**	**237**	

*Действует с 01 сентября 2017 года

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Разделы рабочей программы дисциплины 2,4,5 и 7 дополнить и изложить в следующей редакции:

2.1. Объем дисциплины

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ): лекции, практические занятия, самостоятельная работа с применением ЭО и ДОТ.

2.3. Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Лекционные занятия	С применением ЭО и ДОТ
Практические занятия	С применением ЭО и ДОТ
Самостоятельная работа	С применением ЭО и ДОТ
Промежуточная аттестация	С применением ЭО и ДОТ
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Выполнение практико-ориентированных заданий	В системе дистанционного обучения (СДО)
Эссе	В системе дистанционного обучения (СДО)
Ответ на практическом занятии, участие в дискуссии	В системе дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется согласно размещенному регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

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

С применением ДОТ проводятся тестирования, выполнение практико-ориентированных заданий, консультирование обучающихся. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

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

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

− при проведении занятий лекционного типа (с ДОТ): тестирование (ДОТ);

− при проведении занятий семинарского типа (с ДОТ): опрос (видеоконференция в Microsoft Teams, асинхронный режим, синхронный режим, выполнение письменных работ в СДО; преподаватель, реализующий дисциплину, определяет самостоятельно планы семинарских занятий;

− при контроле результатов самостоятельной работы студентов (с ДОТ): эссе / тестирование (ДОТ).

4.1.2. Зачет / экзамен проводится с применением следующих методов (средств):

Зачет / экзамен проводится с использованием электронного обучения с использованием всех возможных средств дистанционного взаимодействия и базы СДО Академии.

4.4. Шкала оценивания.

4.4.1. Шкала оценивания дисциплины

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	**Критерии оценивания**
Практические занятия (ДОТ)	Критерии оценивания по теме занятия и другие виды текущего контроля: правильность и полнота устного и\или письменного ответа согласно плану семинарского занятия, аргументированность позиции, расчетов и т.д. Устанавливаются разработчиком он-лайн курса.
Тестирование (ДОТ)	Проводится по каждой теме дисциплины либо применяется итоговое тестирование. Устанавливаются разработчиком он-лайн курса.
Зачет / экзамен	Критерии оценивания и форма проведения устанавливается разработчиком он-лайн курса

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1. Методические указания по самостоятельной подготовке к занятиям практического (семинарского) типа

Подготовку к каждому семинарскому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с темой занятия и просмотра размещенных учебных и учебно-методических материалов, привязанных к существующему расписанию занятий и осваивающихся обучающимися в соответствии с этим расписанием, видео-лекций, размещенных в ДОТ. Тщательное продумывание и изучение основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, чтения текстов, выложенных в ДОТ. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

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

7.1. Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Лекционные, практические занятия и самостоятельная работа проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Учебные и учебно-методические материалы размещены в системе дистанционного обучения: https://lms.ranepa.ru. В системе дистанционного обучения https://lms.ranepa.ru. могут быть размещены тексты для использования в рамках практических занятий как с использованием, так и без использования ЭО и ДОТ.

7.2. Программное обеспечение: Microsoft Windows 10 LTSB 1607, Microsoft Office Professional 2016.