

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

**Воронежский филиал**

---

Факультет государственного и муниципального управления –  
Высшая школа государственного управления

Кафедра Физкультурно-оздоровительной работы

Утверждена  
решением кафедры  
Протокол от «29» сентября 2016 г.  
№ 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.Б.27 «Физическая культура»

по направлению подготовки

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Профиль «Управление персоналом в государственном и муниципальном управлении»


квалификация бакалавр


форма обучения - заочная

(набор 2015 года)


Воронеж, 2016 г.

**Автор–составитель:**

преподаватель <hr/> (ученое звание, ученая степень, должность)	Физкультурно- оздоровительной работы <hr/> наименование кафедры	 <hr/> (подпись)	Воробьева С.А. <hr/> (Ф.И.О.)
---	---	--	----------------------------------

преподаватель <hr/> (ученое звание, ученая степень, должность)	Физкультурно- оздоровительной работы <hr/> наименование кафедры	 <hr/> (подпись)	Лис Н.С. <hr/> (Ф.И.О.)
---	---	--	----------------------------

## Заведующий кафедрой

Физкультурно- оздоровительной работы <hr/> наименование кафедры	доцент <hr/> (ученое звание, ученая степень)	 <hr/> (подпись)	Воробьева С.А. <hr/> (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	5
3.	Содержание и структура дисциплины	6
4.	Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	8
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	10
6.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
	6.1. Основная литература	10
	6.2. Дополнительная литература	10
	6.3 Интернет-ресурсы	10
7.	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	10

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

### **1.1 Дисциплина Б1.Б.27 «Физическая культура» обеспечивает овладение следующей компетенцией:**

**УК ОС – 7.** Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Формирования УК ОС -7 осуществляется в рамках трех последовательных этапов:

- способность принимать участие в организованных и самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях;
- способность принимать участие в самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей;
- способность самостоятельно разработать программу физического саморазвития.

### **1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:**

- сформированы знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- сформированы умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- сформированы навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

### **1.3 Студенты также должны овладеть навыками:**

- обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.

Дисциплина Б1.Б.27 «Физическая культура» относится к дисциплинам части Б1. Базовой части блока Б1. Дисциплин ОП ВО направления 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление». Освоение дисциплины осуществляется на 1,2,3 курсах. Общая трудоемкость дисциплины 2 ЗЕ.

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Объем дисциплины, акад. час					
		Всего	Курс				
			1	2	3	4	5
Заочная форма обучения							
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:							
лекционного типа (Л)		14	6	4	4		
контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)							
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		46	26	10	10		
Промежуточная аттестация	форма	зачет	зачет	зачет	зачет		
	час.	12	4	4	4		
Общая трудоемкость (акад. час. / з.е.)		72 / 2	36	18	18		

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

## 3. Содержание и структура дисциплины.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Заочная форма обучения								
Тема 1	Физическая культура как общественное явление	4	4					
Тема 2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	4	4					
Тема 3	Анатомо-физиологические особенности систем организма человека	4	4					
Тема 4	Основные физиологические функции и их регуляции в организме	8	2				6	
Тема 5	Адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям	6					6	
Тема 6	Воздействие психоактивных веществ на организм человека.	6					6	
Тема 7	Основы здорового образа студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6					6	
Тема 8	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.	8					8	
Тема 9	Основы ходьбы и бега в легкой атлетике	6					6	
Тема 10	Спортивные игры.	4					4	
Тема 11	Олимпийские игры	4					4	
Промежуточная аттестация		12						зачет
Всего:		72	14				46	

## Содержание дисциплины

### *Тема 1. Физическая культура как общественное явление*

Общая характеристика физической культуры. Понятие физической культуры. Понятие физического воспитания. Видовые компоненты физической культуры.

### *Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.*

Понятие физического совершенствования. Понятие физического развития. Понятие физической и функциональной подготовленности.

### *Тема 3. Анатомо-физиологические особенности систем организма человека*

Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая система. Лимфатическая система. Иммунная система. Нервная система. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочеполовой аппарат. Половая система. Сенсорная система. Система покровных органов.

### *Тема 4. Основные физиологические функции и их регуляции в организме.*

Основные функции организма. Понятие метаболизма. Понятие ассимиляции и диссимиляции. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Расход энергии.

### *Тема 5. Адаптация организма к физическим нагрузкам и напряжениям.*

Понятие об адаптации, адаптационных резервах человека, формах адаптации, норме реакции.

### *Тема 6. Воздействие психоактивных веществ на организм человека.*

Понятие наркологии. Психоактивные вещества.

### *Тема 7. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Физическое самовоспитание и критерии эффективности здорового образа жизни.

### *Тема 8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.*

Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда.

### *Тема 9. Основы ходьбы и бега в легкой атлетике.*

Основы техники ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции.

### *Тема 10. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Футбол.*

История возникновения и развития игры волейбол. Правила игры.

История возникновения и развития игры баскетбол. Правила игры.

История возникновения и развития игры футбол. Правила игры.

### *Тема 11. Олимпийские игры.*

История возникновения Олимпийских игр.

Символика и атрибутика Олимпийских игр.

#### 4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

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

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

- при проведении занятий лекционного типа:

- ✓ наблюдение за поведением студентов во время занятий, за проявлением заинтересованности к содержанию занятия лекционного типа;
- ✓ вопросы студентам и ответы студентов на понимание новой терминологии, с которой знакомятся студенты на занятии (по ходу занятия);

#### Заочная форма обучения

при проведении лекционных занятий и выполнении заданий самостоятельной работы

Форма текущего контроля – реферат

#### Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Регуляция обмена веществ.
15. Здоровый образ жизни человека.
16. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
17. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
18. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
19. Основы закаливания.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
23. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
24. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
26. Типы изменений умственной работоспособности студента.



27. Методические принципы физического воспитания.
28. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
29. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
32. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
33. Значение мышечной релаксации.
34. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
35. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
36. История возникновения и развития Олимпийских игр.
37. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
38. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Личная гигиена студента.
39. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
40. Двигательный режим и его значение.
41. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
42. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
43. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
44. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
45. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
46. Бег, как средство укрепления здоровья.
47. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
48. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
49. Формирование двигательных умений и навыков.
50. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
51. Основы спортивной тренировки.
52. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

#### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости**

Методические материалы, обеспечивающие оценивание знаний, умений, навыков при текущем контроле определены порядком проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Воронежском филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», утвержденным приказом от 01.09.2016 № 114-217/1.

**4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.** Шкала и процедура оценивания определены порядком применения балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Воронежском филиале РАНХиГС, утвержденным приказом от 09 сентября 2016 года № 114-228/1.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для обучающихся по подготовке к текущему контролю успеваемости приведены в пособиях «Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов», «Методическое пособие по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтролем за своим организмом для студентов», «Методические указания по основам ходьбы и бега в легкой атлетике для студентов» (издано на кафедре ФОР), «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья», «Социально-биологические основы физической культуры».

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Основная литература.**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования уровень высшего образования бакалавриат направление подготовки 38.03.04 государственное и муниципальное управление. М: 2014.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

### **6.2. Дополнительная литература.**

1. Физическая культура 8-9 классов: Учебник ФГОС. Лях В.И./ Издательство: Просвещение 2013
2. Физическая культура 10-11 классов: Учебник. Лях В.И./ Издательство: Просвещение 2013
3. Физическая культура. Издательство Юрайт 2013. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.
4. Теория и методика юношеского спорта. Учебник М.: Физическая культура 2010. Никитушкин В.Т.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. Издательство: Феникс 2014. Кобяков Ю.П.

### **6. Олимпийский спорт. Платонов В. Издательство: Олимпийская литература 2014**

### **6.3. Интернет-ресурсы**

1. <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p77.php>
2. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
3. <http://www.pedagogystudy.ru/pedagogika-44-2.html>
4. <https://cribs.me/fizicheskaya-kultura/fizicheskoe-vospitanie-studentov-vuzov-uchebnaya-i-sportivno-massovaya-rabota-tsel-zadachi-organizatsionnye-formy-soderzhanie>

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Для полноценного проведения занятий по физической культуре кафедра физкультурно-оздоровительной работы оснащена:

- спортивным залом для проведения прикладной гимнастики;
- Спортивной площадкой открытого типа, для проведения занятий по спортивным играм;
- Залом для атлетической гимнастики, который оснащен кардио тренажерами и тренажерами для тяжелой атлетики; Лыжной базой.