

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

**Воронежский филиал**

---

Международно-правовой факультет

Кафедра Физкультурно-оздоровительной работы

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.21 «Элективные курсы по физической культуре»

по направлению подготовки

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Профиль «Управление в государственной и муниципальной службе и кадровая политика»


квалификация бакалавр


форма обучения – очная, заочная

(набор 2015 года)


Воронеж, 2016 г.

**Автор–составитель:**

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

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

## Заведующий кафедрой

<u>Физкультурно- оздоровительной работы</u> наименование кафедры	<u>доцент</u> (ученое звание, ученая степень)	<u></u> (подпись)	<u>Воробьева С.А.</u> (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.	Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	6
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	13
6.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
	6.1. Основная литература	13
	6.2. Дополнительная литература	13
	6.3 Интернет-ресурсы	14
7.	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	14

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

Дисциплина Б1.В.21 «Элективные курсы по физической культуре» 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.В.21 «Элективные курсы по физической культуре» вариативной части блока дисциплин. Освоение дисциплины осуществляется в 1,2,3,4 семестре.

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Объем дисциплины, час.									
		Всего	Семестр								
			1	2	3	4	5	6	7	8	
Очная форма обучения											
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:											
лекционного типа (Л)											
практического (семинарского) типа (ПЗ)		288	72	90	108	18					
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		40				40					
Промежуточная аттестация	форма	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет					
	час.										
Общая трудоемкость (час./з.е.)		328	72	90	108	58					

Дисциплина Б1.В.21 «Элективные курсы по физической культуре» вариативной части блока дисциплин. Освоение дисциплины осуществляется на 3,4 курсе.

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		Объем дисциплины, час.					
		Всего	Курс				
			1	2	3	4	5
Заочная форма обучения							
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:							
лекционного типа (Л)							
практического (семинарского) типа (ПЗ)		16			8	8	
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		304			152	152	
Контролируемая самостоятельная работа обучающихся (КСР)							
Промежуточная аттестация	форма	зачет			зачет	зачет	
	час.	8			4	4	
Общая трудоемкость (час. / з.е.)		328			164	164	

### 3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Упражнения собственным весом; Гимнастические упражнения.	82			72		10	
Тема 2	Упражнения на тренажерах; Упражнения со штангой.	82			72		10	
Тема 3	Специальная физическая подготовка.	82			72		10	
Тема 4	Общая физическая подготовка.	82			72		10	
Промежуточная аттестация								зачет
Всего:		328			288		40	

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемо сти <sup>2</sup> , промежут очной аттестаци и
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Заочная форма обучения								
Тема 1	Легкая атлетика	80			4		76	
Тема 2	Спортивные игры	80			4		76	
Тема 3	Прикладная гимнастика.	80			4		76	
Тема 4	Лыжная подготовка	80			4		76	
Промежуточная аттестация		8						зачет
Всего:		328			16		304	

#### *Тема 1 Легкая атлетика*

Специальные упражнения бегуна. Бег на короткую дистанцию (100 м). Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Тест на скоростно-силовую подготовленность - 100 м. Бег на средние дистанции (2000 м, 3000 м). Техника бега: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Тест на общую выносливость - 2000 м - женщины, 3000 м. - мужчины.

#### *Тема 2 Спортивные игры*

Волейбол - стойки, перемещения. Техника приемов и передач мяча. Нападающий удар и блокирование. Техника подач мяча. Двухсторонняя игра. Баскетбол - Техника перемещений, приемов и передач мяча. Техника ведения мяча и броска в кольцо. Техника, тактика игры в защите и в нападении. Двухсторонняя игра

#### *Тема 3 Прикладная гимнастика*

Для девушек: Общеразвивающие упражнения в парах, с использованием гимнастической стенки, скамейки. Комплексы упражнений под музыку. Контрольное упражнение на силовую подготовленность.

Для юношей: Комплексы силовых упражнений, акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки вперед, назад, переворот боком). Контрольное упражнение на силовую подготовленность.

#### *Тема 4 Лыжная подготовка*

Изучение способов передвижения и торможения на лыжах.

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

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

4.1.1 В ходе реализации дисциплины Б1.В.21 «Элективные курсы по физической культуре» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий практического типа:

- ✓ наблюдение за поведением студентов во время занятий, за проявлением заинтересованности к содержанию занятия практического типа;

### 4.1.2

**Очная форма обучения**

при проведении практических занятий

Форма промежуточного контроля – зачет (проводится в форме тестовых нормативов)

## Заочная форма обучения

*при проведении практических занятий*

Форма промежуточного контроля – зачет (проводится в форме тестовых нормативов).

## 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.

## Перечень тестовых нормативов при проведении учебно-тренировочных занятий

[illegible]

Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг  Бег 3000 м (мин.,с.)  вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

### Перечень нормативов контроля (по видам спорта)

#### Прикладная гимнастика

##### Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

##### Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6 и менее



3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусках за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

### Баскетбол

*Юноши и девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

### Волейбол

*Юноши и девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

## Легкая атлетика

## Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

## Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

## Тестирование физической подготовленности

№	Тест	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность:  Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
2	Тест на скоростно-силовую	210	220	230	160	170	180

	подготовленность: Прыжки в длину с места (см)						
3	Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
4	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
5	Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
6	Тест на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

### Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

### **Тест на скоростно-силовую подготовленность – Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

### **Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине**

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

### **Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)**

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

### **Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа**

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

### **Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

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

В учебном плане 40 часов отведено на самостоятельную работу студентов у очной формы обучения, и 304 часа у заочно формы обучения. Эти часы студенты могут использовать для изучения методических пособий: «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», «Методические указания по освоения навыков игры в баскетбол по дисциплине физическая культура», «Методические указания по дисциплине «Физическая культура»(раздел спортивные игры)» (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»
3. Педагогика физической культуры. Издательство: КноРус 2016

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

1. Физическая культура 8-9 классов: Учебник ФГОС. Лях В.И./ Издательство: Просвещение 2016
2. Физическая культура 10-11 классов: Учебник. Лях В.И./ Издательство: Просвещение 2016
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. Физическая культура 5-9 класс. Тесты, контроль, пособие для учителей. Учебник. Издательство: Просвещение 2016. Лях В.И.
7. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Издательство: Москва Физическая культура и спорт 2017

### 6.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>
2. <http://www.volley.ru/pages/466/>
3. <http://poznayka.org/s30526t1.html>

## **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.