

**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 «26»января 2017 г.
№ 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре»

по направлению подготовки

40.03.01 «Юриспруденция»

Профиль «Государственно-правовой»


квалификация бакалавр


форма обучения – заочная

(набор 2015 года)


Воронеж, 2017 г.

Автор–составитель:

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

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

Заведующий кафедрой

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

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	12
6.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
	6.1. Основная литература	12
	6.2. Дополнительная литература	12
	6.3 Интернет-ресурсы	13
7.	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины	13

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

Дисциплина Б1.В.16 «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.16 «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 успеваемо сти ² , 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, перекувырки, 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.16 «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

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.