

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

Воронежский филиал РАНХиГС

Международно-правовой факультет

Кафедра физкультурно-оздоровительной работы

Утверждена

решением кафедры физкультурно-
оздоровительной работы

Протокол от «27» апреля 2017 г.

№ 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.19 «Элективные курсы по физической культуре»

Краткое наименование дисциплины – Эл. курсы по ФК

по направлению подготовки

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Профиль «Управление в государственной и муниципальной службе»

Квалификация бакалавр

Форма обучения - очная

Год набора - 2017

Воронеж, 2017

Авторы–составители:

преподаватель кафедры ФОР Лис Н.С.

(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры)(Ф.И.О.)

преподаватель кафедры ФОР Воробьева С.А.

(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры)(Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой

ФОР Воробьева С.А.

(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (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 образовательной программы.....	5
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	6
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин.....	13
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	13
6.1. Основная литература.....	13
6.2. Дополнительная литература.....	13
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	13
6.4. Интернет-ресурсы.....	14
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	14

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

1.1 Дисциплина Б1.В.19 «Элективные курсы по физической культуре» обеспечивает овладение следующей компетенцией:

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей. Способен разработать программу физического саморазвития.

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ трудовые или профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
-	УК ОС – 7	на уровне знаний: знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; на уровне умений: умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; на уровне навыков: навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.

Дисциплина Б1.В.19 «Элективные курсы по физической культуре» относится к вариативной части блока дисциплин. Освоение дисциплины осуществляется в 1,2,3,4 семестре.

Вид учебных занятий и самостоятельная работа	Объем дисциплины, акад.час. / астр. час									
	Всего (акад.час. /астр.час.)	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)		288/216	72/54	90/67,5	108/81	18/13,5				
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		40/30				40/30				
Промежуточная аттестация	форма	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет				
	час.									
Общая трудоемкость (акад. час. /астр. час. / з.е.)		328/246	72/54	90/67,5	108/81	58/43,5				

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ² , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Упражнения с собственным весом; Гимнастические упражнения	82/61,5			72/54		10/7,5	
Тема 2	Упражнения на тренажерах; Упражнения со штангой	82/61,5			72/54		10/7,5	
Тема 3	Специальная физическая подготовка	82/61,5			72/54		10/7,5	
Тема 4	Общая физическая подготовка	82/61,5			72/54		10/7,5	
Промежуточная аттестация								зачет
Всего:		328/246			288/216		40/30	

Содержание дисциплины

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 подачи 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, перекувы, кувырки вперед, назад, переворот боком). Контрольное упражнение на силовую подготовленность.

Тема 4 Лыжная подготовка

Изучение способов передвижения и торможения на лыжах.

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 Б1.В.19 «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. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

Форма текущего контроля – тестовые нормативы

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Перечень тестовых нормативов при проведении учебно-тренировочных занятий

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно- силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: 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 брусьях 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 4x12 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 подготовленность: Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
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.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК-7.2	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
		УК-7.3	Способен разработать программу физического саморазвития.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного у
УК ОС-7.2. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба.
УК-7.3. Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития	Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

4.3.2 Типовые оценочные средства

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.

4.4. Методические материалы

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.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В учебном плане 40 часов отведено на самостоятельную работу студентов. 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. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования уровень высшего образования бакалавриат
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
8. Олимпийский спорт. Платонов В. Издательство: Олимпийская литература 2014

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Методические указания по основам ходьбы и бега в легкой атлетике по дисциплине физическая культура для студентов специальностей 380302, 380304, 400301 и 410301 дневной формы обучения. – Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», 2016. Воробьева С., Лис Н.

2. Методическое пособие. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья для студентов специальностей 380302, 380304, 400301 и 410301 дневной формы обучения - Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», 2015. Воробьева С., Лис Н.

3. Методическое пособие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов по дисциплине физическая физическая культура для студентов специальностей 380302, 380304, 400301 и 410301 дневной формы обучения. – Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», 2016. Воробьева С., Лис Н.

4. Методические указания по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтролем за своим организмом для студентов специальностей 380302, 380304, 400301 и 410301 дневной формы обучения. – Воронеж: Воронежский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ», 2015. Воробьева С., Лис Н.

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

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.