

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 14.02.2023 15:15:10
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

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

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛ РАНХиГС

Кафедра журналистики и медиакоммуникаций

УТВЕРЖДЕНА
решением методической комиссии
по направлению подготовки
42.03.01 «Реклама и связи с
общественностью»
СЗИУ РАНХиГС
Протокол от «17» июня 2019 г. № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.06 Элективные курсы по физической культуре: Легкая атлетика; Фитнес

(индекс и наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

Элективные курсы

краткое наименование дисциплины (модуля)

по направлению подготовки

42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Реклама и связи с общественностью

в государственных и негосударственных организациях

направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))

бакалавр

квалификация выпускника

очная

форма(ы) обучения

Год набора – 2019

Санкт-Петербург, 2019 г.

Автор-составитель:

Доцент кафедры международных отношений

Морозова Л.В.

Заведующий кафедрой журналистики и медиакоммуникаций

Ким М.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: Легкая атлетика; Фитнес» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Таблица 1

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>	<i>Код этапа освоения компетенции</i>	<i>Наименование этапа освоения компетенции</i>
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	способен вовлекаться в организованные 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 и реализовать программу физического саморазвития

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

Таблица 2

<i>ОТФ/ТФ</i>	<i>Код этапа освоения компетенции</i>	<i>Результаты обучения</i>
Творческо-организационная деятельность по созданию новых продуктов телерадиовещательных СМИ: • определение формата, тематики и оценка материала для нового продукта телерадиовещательных СМИ.	УК-7.2	На уровне знаний: роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности
		На уровне умений: использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.)
		На уровне навыков: навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств
	УК-7.3	На уровне знаний: методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки
		На уровне умений: самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных возможностей организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения
		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 (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов / 246 астрономических часов.

Таблица 3

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах)
Общая трудоемкость	328
Контактная работа с преподавателем	328
Лекции	
Практические учебно-тренировочные занятия	328
Самостоятельная работа	Не предусмотрена
Контроль	
Формы текущего контроля	Тестирование ОФП Тестирование СТП Педагогическое наблюдение Собеседование
Форма промежуточной аттестации	Зачет – 3, 4, 5, 6 семестры

Место дисциплины. Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: Легкая атлетика; Фитнес» относится к вариативной части основной образовательной программы и изучается в течение 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестров.

Приступая к изучению дисциплины, студент должен на уровне программы общеобразовательной школы:

Знать:

- принципы и функции физкультурно-оздоровительной деятельности, основы здорового образа жизни, основы базовой общефизической подготовки, роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, самостоятельно анализировать специальную научную литературу по физической культуре.

Владеть:

- способностью к участию в реализации форм физкультурно-досуговой деятельности, навыками применения полученных знаний о человеке, обществе, истории, культуре в учебной деятельности.

Освоение компетенции готовит обучающегося к решению проектного типа задач в будущей профессиональной деятельности.

3. Содержание и структура дисциплины

3.2. Учебно-тематический план

Таблица 4

		<i>Очная форма обучения</i>				Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации
№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			
			Л	ЛР	ПЗ	КСР

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Легкая атлетика (1-6 сем.)	82			82		ПН, С, Т	
Тема 2	Спортивные игры (1-4 сем.) // Фитнес	112			112		ПН, С, Т, ТСП	
Тема 2.1	Волейбол. Корфбол (1 сем) // Аэробика	28			28		Т, ТСП	
Тема 2.2	Фрисби (2 сем) // Шейпинг	28			28		Т, ТСП	
Тема 2.3	Баскетбол (3 сем.) // Пилатес. Стрейтчинг	28			28		Т, ТСП	
Тема 2.4	Мини-футбол (4 сем) // Атлетическая гимнастика	28			28		Т, ТСП	
Тема 3	Прикладная физическая подготовка на базе комплексных элективных занятий. (5-6 сем)	134			134		ПН, С, Т, ТСП	
Промежуточная аттестация							Зачет	
Всего:		328/246			328/246			

Т – тестирование по практическим нормативам
ТСП – тестирование спортивно-технической подготовленности
ПН – педагогическое наблюдение
С – собеседование

3.2. Содержание дисциплины

1. Теоретический материал (для собеседования)

Материал собеседований предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социо - культурной деятельности. Материал реализуется в ходе проведения практических занятий собеседованием.

2. Практический материал. Материал реализуется:

- по легкой атлетике 72 часа (в 1-4 семестре по 18 ак. час. учебно-тренировочных занятий) ;

- по спортивным играм – 144 ак. часа (в 1,2,3,4 семестрах по 36 часа учебно-тренировочных занятий)

- или в том же объеме занятий фитнесом;

- по ППФП на базе, выбранного вида спорта 112 ак. часа (в 5 семестре 54 часа, в 6 семестре 58 часа учебно-тренировочных занятий).

Материал практического раздела предусматривает овладение студентами следующими дидактическим единицами:

- по теме 1 «Легкая атлетика»: кроссовый бег, бег на короткие, средние дистанции, прыжки в длину с места, метание предмета на дальность (техника, тактика, методика);

- по теме 1. «Фитнес»:

- «Аэробика»

Теоретические сведения. Влияние занятий аэробикой на организм занимающихся. Классификация видов аэробики. Терминология. Базовые шаги классической аэробики. Методика занятий.

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений классической аэробики. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом под фонограмму. Составление упражнений в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций. Составление танцевальных композиций на один из предложенных музыкальных фрагментов с учетом размера. Составление танцевальной композиции под самостоятельно подобранную музыку. Выполнение серии упражнений, входящих в подготовительную часть урока аэробики под фонограмму.

«Шейпинг»

Теоретические сведения. Влияние занятий шейпингом на организм занимающихся. Основы методики занятий шейпингом, принципы регламентации шейп-программ. Использование компьютерных технологий. Принципы рационального питания в сочетании с занятиями шейпингом. Использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (на тренажерах и с предметами) и процедур (массажа, водных и др.).

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов силовых упражнений. Упражнения комплекса состоящего из нескольких блоков, воздействующих на различные мышечные группы: бедро: мышцы сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие; тазовую область: ягодичные мышцы; туловище: мышцы живота, спины, плечевого пояса; голень: икроножные мышцы, берцовые, подошвенные.

«Стрейчинг. Пилатес»

Теоретические сведения. Влияние занятий пилатесом на организм занимающихся. Основные принципы пилатеса. Терапевтический эффект упражнений. Дыхание во время упражнений.

Практический материал. Базовые упражнения - основа комплексов гимнастики пилатес. Различные позиции: релаксации, напряжения, растяжки, формирования рельефа, коррекции и др. Комплексы на гибкость и подвижность частей тела в сочетании с дыхательными упражнениями.

«Атлетическая гимнастика»

Теоретические сведения. Техника безопасности при работе на тренажерах, основные методики развития физических качеств

Практический материал. Комплексы упражнений на кардио- и силовых тренажерах, упражнения с отягощениями и с собственным весом, комплексы силовых упражнений для различных мышечных групп. Специальная разминка. Упражнения со штангой, с отягощениями, на тренажерах и др. Упражнения для развития максимальной силы, силовой выносливости, рельефа мышц, укрепления отдельных мышечных групп. Индивидуальные программы физического развития.

- по теме 2 «Спортивные игры»:

«Баскетбол»

Теоретические сведения. Понятия: атака, блокировка, заслон, зона, нападение, область штрафного броска, фол, прессинг, свободный мяч, спорный мяч, мертвый мяч. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

Практический материал. Элементы игры: ловля мяча двумя руками, передача мяча, ведение и остановка мяча, остановки и повороты, броски мяча сверху и снизу, штрафные броски в корзину. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

«Корфбол»

Теоретические сведения. Понятия: стойки, передача мяча (верхняя прямая, боковая, с отскока), бросок мяча, защита, блок. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

Практический материал. Элементы игры: передача мяча в парах, прием мяча, блокировка игрока с мячом, броски с различных расстояний, передвижения без мяча. Игра через сетку по упрощенным правилам. Практика судейства.

«Фрисби»

Теоретические сведения. Понятия: ввод диска в игру, зона заброса диска действия в атаке и защите. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

Практический материал. Элементы игры: блокировка игрока, заслон, броски и ловля диска сверху, снизу, слева, справа. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

«Мини-футбол»

Теоретические сведения. Понятия: игровые зоны, ввод мяча в игру, удары по воротам, угловые удары, удары слета, прием мяча, пас, действия в атаке и защите. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

Практический материал. Элементы игры: ввод мяча в игру, удары по воротам, угловые удары, удары слета, прием мяча, пас, обводка. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

Тема 3. «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

Элективные занятия

Теоретические сведения. Выбор спорта или системы физических упражнений, обеспечивающих высокую профессиональную подготовленность. Составление упражнений утренней и производственной гимнастики работников умственного труда, комплексов профилактических упражнений на снижения риска гиподинамии и гипокинезии. Применение комплексов по профилактике остеохондрозов различных отделов позвоночника и других костных соединений. Развитие психофизических качеств. Составление и апробация комплексов релаксационной и аутогенных гимнастик. Самоконтроль при занятиях спортом. Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта.

Практический материал. Занятия избранными видами спорта, культивируемыми в институте: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, теннис, футбол (мини футбол), фрисби, атлетическая гимнастика, плавание, аэробика, шейпинг, пилатес. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

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

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1.1. Учебный материал по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре: Легкая атлетика; Фитнес» дифференцирован через систему учебно-тренировочных занятий (УТЗ) и занятий из предложенных индивидуально выбранными видами спорта или системами физических упражнений.

Текущий контроль осуществляется выполнением практических тестов по общефизической подготовке на 1-2 курсах, выполнением тестов по профессионально-прикладной физической подготовке на 3 курсе, выполнением тестов по спортивно-технической подготовке на всех курсах обучения

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов: тестирование специальной физической подготовленности и тестирование теоретической подготовленности.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости
Тестирование по практическим нормативам

Упражнения (тесты) и нормы из учебной программы по физической культуре и Комплекса ГТО для студентов основного отделения СЗИУ РАНХ и ГС
Юноши (возраст 18-24 лет)

№п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
	Бег на 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
	Бег на 3 км (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	200	185	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5	3
5.	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	-	50	40	30	20	10
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол- во раз)	-	70	60	50	40	30
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3

Девушки (возраст 18-24 лет)

	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
	Бег на 100 м (с.)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.30	11.15	11.35	11.55	12.15	12.35
	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	160	150	140
	Подтягивание из низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6	4
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	8	6	4

	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34	30	25	20
	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5

Для юношей

Упражнения по выбору для выполнения норм Комплекса ГТО							
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	31	29	27
	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
0.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.42	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
1.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	13	10	7
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	25	18	15	12	10
2.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во упражнений по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-

Для девушек

Упражнения по выбору для выполнения норм комплекса ГТО							
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	11	8	5

.	Бег на лыжах на 3 км (мин., се) или на 5 км (мин., с)	18.00	19.30	20.20	21.00	22.00	13.00
		31.00	35.00	37.00	38.00	39.00	40.00
0.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
1.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	12	9	6
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	25	18	15	12	9
2.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во упражнений, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-

Тестирование спортивно-технической подготовленности

1. Тест спортивно-технической подготовленности по любому виду спортивных игр (систем фитнеса):

«зачтено» - выполнены без грубых ошибок все приемы и действия программы по теме обучения;

«не зачтено»- выполнены все приемы и действия с грубыми ошибками или не выполнен какой то элемент.

Направление «Аэробика, шейпинг, пилатес»

Критерии оценки.

«Удовлетворительно»

- Выполняет и показывает базовые шаги в аэробике

- Составляет и проводит комплекс упражнений для определённых групп мышц (не менее 12 упражнений) по шейпингу, пилатесу, стрейтчингу.

«Хорошо»

- Составляет и показывает комбинацию из базовых движений классической аэробики на 32 счета низкой интенсивности под музыкальное сопровождение.

- Составляет и проводит комплекс упражнений для определённых групп мышц (не менее 12 упражнений) в соответствии с поставленной задачей, умеет проводить антропометрическое тестирование по шейпингу, пилатесу, стрейтчингу.

«Отлично»

- Составляет и показывает комбинацию из базовых движений классической аэробики на 32 счета высокой интенсивности под музыкальное сопровождение. Умеет проводить самоконтроль на занятиях классической аэробикой, измерение ЧСС (уд/мин) до нагрузки, во время нагрузки и после занятий.

- Составляет и показывает комбинацию упражнений на любые группы мышц не менее 32 упражнений. Умеет проводить определенную часть занятия по аэробике, шейпингу, пилатесу

Направление «Атлетическая гимнастика»

Критерии оценки.

«Удовлетворительно» - Имеет представление и частично владеет основными элементами методики и техники работы на тренажерах

«Хорошо» - Владеет основными элементами методики и техники работы на тренажерах с грубыми ошибками

«Отлично» - Владеет основными элементами методики и техники работы на тренажерах с незначительными ошибками

Направление «Спортивные игры»

Критерии оценки.

Игра	Элемент игры	Оценка		
		5	4	3
Фрисби	Передача диска слева на точность	6 из 12	5 из 12	4 из 12
	Передача диска справа на точность	6 из 12	5 из 12	4 из 12
	Передача диска верхом на точность	6 из 12	5 из 12	4 из 12
	Ловля диска	18 из 36	15 из 36	12 из 36
Волейбол	Подача в заданную зону	6 из 12	5 из 12	4 из 12
	Верхняя передача мяча в паре (сек.)	120	90	60
	Нижняя передача мяча в паре (сек.)	120	90	60
	Нападающий удар	6 из 12	5 из 12	4 из 12
Баскетбол	Обводка стоек (10 стоек 30м. туда-обратно)сек.	40	50	60
	Трех-очковый бросок	3 из 12	2 из 12	1 из 12
	Бросок в движении от щита	6 из 12	5 из 12	4 из 12
	Штрафной бросок	6 из 12	5 из 12	4 из 12
Мини-футбол	Обводка стоек (10 стоек 30м. туда-обратно)сек.	40	50	60
	Передача мяча в движении в парах 2х30 м. 2х5раз	40	50	60
	Жонглирование мячом	20	10	5
	Штрафной удар в створ ворот	6 из 12	5 из 12	4 из 12

Вопросы для собеседования

- 1) базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии;
- 2) научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- 3) социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- 4) роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;
- 5) методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

Педагогическое наблюдение (перечень объектов наблюдения):

1) способность и готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, саморегулированию, самоорганизации, самоконтролю, к расширению границ своих профессионально – практических познаний; умением использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;

2) способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового

образа жизни;

3) широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании, стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства;

4) приобретенными знаниями умениями и навыками в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Таблица 5(1)

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-7.1	способен вовлекаться в организованные 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 и реализовать программу физического саморазвития

Таблица 5(2)

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-7.1	Студент посещает учебные занятия по дисциплине.	Студент адекватно характеризует основные параметры здорового образа жизни, свободно обосновывает значимость занятий физической культурой.
УК-7.2	Студент посещает элективные курсы по физической культуре.	Студент вовлечен 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 уровня и масштаба за честь академии.
УК-7.3	Студент разрабатывает и реализует программу физического саморазвития, посещает элективные курсы по физической культуре.	Студент составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья, способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

Перечень требований к зачету

Тема 1. Легкая атлетика:

Знание условий и содержания тестов: бега 100 м, 3000 м (юноши), 2000 м (девушки), прыжков, метаний, теста Купера.

Знание методик занятий легкой атлетикой.

Тема 2. Спортивные игры // Фитнес:

Знание условий и содержания тестов по ОФП, СТП.

Знание методик занятий избранным видом спорта // методик занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений

Тема 3. Прикладная физическая подготовка на базе комплексных элективных занятий:

Знание условий и содержания тестов по ОФП, СТП.

Знание методик занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений.

Шкала оценивания

Оценка результатов производится на основе балльно-рейтинговой системы (БРС). Использование БРС осуществляется в соответствии с приказом от 06 сентября 2019 г. №306 «О применении балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся». БРС по дисциплине отражена в схеме расчетов рейтинговых баллов (далее – схема расчетов).

Ведущий преподаватель дисциплины разрабатывает схему расчета рейтинговых баллов по дисциплине. Схема расчетов формируется в соответствии с учебным планом, утверждается руководителем образовательного направления и доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине. Схема расчетов является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию о видах учебной работы, видах текущего контроля, виде промежуточной аттестации по дисциплине, а также иную информацию, влияющую на начисление баллов обучающимся.

Усвоение студентом всего объема дисциплины максимально оценивается в 100 баллов.

Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»:

Таблица 6

от 0 до 50 баллов	«не зачтено»
от 51 до 100 баллов	«зачтено»

4.4. Методические материалы

Описание системы оценивания

Таблица 7

<i>Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)</i>	<i>Показатели оценки</i>	<i>Критерии оценки</i>
Тестирование	Выполнение 6 нормативов по ОФП, 3 нормативов по ППФП и теста СТП	0-29 баллов - неудовл; 30-39 баллов -удовлет; 40-45 баллов- хорошо; 46–50 баллов- отлично
Контрольное тестирование	Выполнение 5 нормативов по ОФП и теста СТП	Выполнение нормативов на 27-30 баллов - отлично Выполнение нормативов на 21-26 баллов - хорошо Выполнение нормативов на 18-20 баллов – удовлетворительно Выполнение нормативов на 0 -17 баллов – неудовлетворительно.
Педагогическое наблюдение	Стремление к освоению материала, посещаемость занятий, активность на занятиях	Постоянное высокое, среднее, низкое: стремление к освоению материала, посещаемость занятий, активность на занятиях
Собеседование	Полнота ответа на поставленный вопрос, владение терминологией, приведение примеров.	Полнота ответа на поставленный вопрос: по сущности, по владению терминологией, по соответствию и актуальности приведенных примеров.

Специфика оценки сформированности компетенции

Таблица 8

Вид контроля	Критерии оценивания	Показатели уровня сформированности компетенций на различных этапах их формирования (<i>знания, практические умения, опыт деятельности, которые должен получить и уметь продемонстрировать обучающийся</i>)			Средства и технологии оценки уровней сформированности компетенций
		Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень	
Текущий контроль и промежуточная аттестация	Когнитивный	Студент частично знает основные методы и средства физической культуры	Студент знает основные методы и средства физической культуры; знает основные средства укрепления здоровья	Студент знает методы и средства физической культуры; знает эффективные средства укрепления здоровья	Собеседование
	Деятельностный	Студент эпизодически участвует в некоторых видах работ на учебно-тренировочных занятиях; владеет основными средствами физического воспитания и укрепления здоровья	Студент участвует во всех видах работ на занятиях; владеет основными средствами использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Студент активно участвует во всех видах работ на занятиях; владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья	Выполнение практических тестов
	Мотивационный ¹	Студент демонстрирует неустойчивое, эпизодическое стремление овладеть знаниями и умениями, не проявляет интереса к изучаемому материалу, часто пассивен на занятиях, частично готов к достижению должного уровня физической подготовленности	Студент демонстрирует устойчивое стремление овладеть знаниями и умениями, готовность применить их на практике, проявляет интерес к изучаемому материалу, в основном готов к достижению должного уровня физической подготовленности	Студент демонстрирует высокий уровень стремления овладеть знаниями, умениями и готовность применить их на практике, проявляет устойчивый интерес к изучаемому материалу, готов к достижению должного уровня физической подготовленности	Педагогическое наблюдение.

Описание шкалы оценивания сформированности компетенции

Преподаватель индивидуально оценивает каждого студента по предложенным ниже утверждениям в баллах – максимальное количество 30 баллов

1– максимально 5 баллов:

- систематизированные глубокие и полные знания по всем разделам учебной дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за её пределы 5 баллов;
- систематизированные, глубокие знания по всем разделам учебной дисциплины 4 балла;
- недостаточно полные и систематизированные знания по программе дисциплины 3 балла;
- недостаточный объем знаний в рамках программы дисциплины 2 балла;

- фрагментарные знания в рамках программы дисциплины 1 балл;
- наличие в ответе грубых смысловых ошибок или отказ от ответа 0 баллов;

2– максимально 5 баллов:

- точное использование профессиональной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы 5 баллов;
- использование профессиональной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы 4 балла;
- использование необходимой профессиональной терминологии, стилистически не всегда грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы 3 балла;
- некорректное использование профессиональной терминологии, неумение делать выводы без существенных ошибок 2 балла;
- слабое владение профессиональной терминологией, изложение ответа на вопросы с существенными лингвистическими и логическими ошибками 1 балл;
- неумение использовать профессиональную терминологию дисциплины, наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок 0 баллов;

3– максимально 5 баллов:

- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, оценки и т.д.), умение его эффективно использовать в постановке и решении профессиональных и/или научных задач 5 баллов;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении профессиональных и/или научных задач 4 балла;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать при решении стандартных (типовых) профессиональных и/или учебных задач 3 балла;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач 2 балла;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины 1 балл;
- отсутствие представления об инструментарии учебной дисциплины 0 баллов;

4– максимально 5 баллов:

- творческое решение сложной проблемы в нестандартной ситуации на высоком профессиональном уровне, грамотный, доступный ответ на любой вопрос, связанный с выполняемой задачей 5 баллов
- решение сложной проблемы в рамках учебной программы на высоком профессиональном уровне, отсутствие фактических неточностей, грамотный, доступный ответ на любой вопрос, связанный с выполняемой задачей 4 балла
- выполнение поставленной задачи на профессиональном уровне, допущение фактических неточностей, недостаточно полный ответ на вопросы, связанные с выполняемой задачей 3 балла
- недостаточно высокий уровень выполнения поставленной задачи, допущение фактических неточностей, затруднения при ответе на вопросы, связанные с выполняемой задачей 2 балла
- низкий уровень выполнения поставленной задачи, допущение большого количества фактических неточностей, непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале в ответах на вопросы 1 балл
- очень низкий уровень выполнения поставленной задачи, большое количество фактических неточностей, примитивизм изложения предмета или отказ от ответа, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач 0 баллов

5– максимально 5 баллов:

- выраженные инициативность, целеустремленность, ответственность, высокий уровень стремления овладеть знаниями, умениями и готовность применить их на практике 5 баллов
- целеустремленность, ответственность, стремление овладеть знаниями, умениями и готовность применить их на практике 4 балла
- стремление овладеть знаниями, умениями и периодическая готовность применить их на практике 3 балла
- устойчивое стремление овладеть знаниями и умениями, неготовность применить их на практике 2 балла
- неустойчивое, периодическое стремление овладеть знаниями и умениями 1 балл
- безынициативность, пассивность в процессе овладения знаниями и умениями 0 баллов

6– максимально 5 баллов:

- предъявление высоких требований к собственным достижениям, поиск решения трудных профессиональных задач путем расширения глубины понимания изучаемого материала 5 баллов
- предъявление высоких требований к собственным достижениям, умение конструировать собственные пути решения профессиональных задач 4 балла
- слабое умение конструировать собственные пути решения профессиональных задач, неустойчивое проявление познавательной потребности 3 балла
- неумение конструировать собственные пути решения профессиональных задач, слабое проявление познавательной потребности 2 балла
- неумение конструировать собственные пути решения профессиональных задач, отсутствие познавательной потребности 1 балл
- отсутствие познавательной и профессиональной мотивации 0 баллов

В зависимости от количества баллов освоение компетентности студента оценивается по уровням:

от 18 до 21 балла – «минимальный уровень»,

от 22 до 26 баллов – «базовый уровень»,

от 27 до 30 баллов – «высокий уровень».

По итогам уровня сформированности компетенций при форме промежуточного контроля – экзамен – выставляется оценка:

минимальный уровень – «удовлетворительно»;

базовый уровень – «хорошо»;

высокий уровень – «отлично».

Студентам, набравшим 0-17 балл, выставляется оценка «неудовлетворительно».

По итогам уровня сформированности компетенций при форме промежуточного контроля – зачет ставится: 18-30 баллов – «зачтено».

баллов – «не зачтено».

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Интерактивные формы обучения, предусмотренные в рамках данной учебной дисциплины, направлены также и на развитие культуры мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, умения логически верно, аргументировано и ясно строить устную речь. Именно поэтому активные формы занятий, предусмотренные в рамках учебной дисциплины, предполагают высокую речевую, творческую и физическую активность студентов, построены на вербальной коммуникации, должны включать элементы дискуссий и обсуждений. Практические задания и групповые тренировки, выполняемые студентами в ходе изучения данной учебной дисциплины, рекомендуется подготавливать в группах, особенно при освоении

спортивных игр и фитнеса. Такая форма организации работы студентов способствует формированию готовности к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

Преподаватель выступает как эксперт по решению студентом конкретной задачи: освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Методы, рекомендованные для применения в обучении

- словесный метод (начальный этап обучения);
- метод наглядного восприятия;
- игровой метод;
- метод моделирования.

Студенты, выполнившие все требования учебного плана и учебной программы, допускаются к промежуточной аттестации (зачёт), успешность которой определяется по таблице оценки уровня сформированности компетенций по программе обучения, но с учётом работы студента по всем разделам программы, выполнением тестового задания по теории и методике физической культуры.

Работа со списком литературы. Основная литература осваивается в полном объеме. Дополнительная литература факультативная для освоения.

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. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Саратов:Вузовское образование, 2016. (<http://idp.nwipa.ru:2048/login?url=http://www.iprbookshop.ru/49867.html>)

6.2. Дополнительная литература

1. Ефимова-Комарова Л.Б. Физическая культура. Практикум по самоконтролю / Л. Б. Ефимова-Комарова, В. Ю. Ефимов-Комаров, А. В. Токарева ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Рос. акад. нар. хоз- ва и гос. службы при Президенте Рос. Федерации, Сев.-Зап. ин-т упр. – СПб.:СЗИУ - фил. РАНХиГС, 2016.
2. Физическая культура студента / Виленский, М. Я., Зайцев, А. И., Ильинич, В. И., Кислицын, Ю. Л., Коваленко, В. А. и др. – М.:Гардарики, 2007.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

При изучении дисциплины не используются.

6.4. Нормативные правовые документы

При изучении дисциплины нормативно-правовые документы не используются.

6.5. Интернет-ресурсы

1. <http://rfs.ru>
2. <http://sportbox.ru>
3. <http://sovспорт.ru>
4. [4.http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)
5. [5. http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965](http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965)
6. [6. http://www.k-yroky.ru/load/153](http://www.k-yroky.ru/load/153)

6.6. Иные источники

При изучении дисциплины иные источники не используются

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

Задействованы Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы, системы аудио и видео конференций, онлайн энциклопедии, справочники, библиотеки, электронные учебные и учебно-методические материалы).

Таблица 9

№п/п	Наименование	количество
1.	Арендуемые спортивные сооружения:	
1.	Спортивный комплекс им. Алексеева: тренажерный зал с кардио тренажерами	1 1
	многофункциональный зал	2
	игровой зал	1
	зал с силовыми тренажерами	2
	зал для аэробики	2
	зал для занятий СМГ	
2.	Стадион	1
2.	Спортивный инвентарь:	
1	Мячи: волейбольные	10
2	Мячи баскетбольные	10
3	Мячи для мини футбола	10
4	Ракетки для большого тенниса	15
5	Мячи теннисные	60
6	Мячи фитбольные	10
7	Сетки для переноски мячей	3
8	Подставка для сбора и переноски теннисных мячей	1
9	Коврики для занятий фитнесом	50
10	Гимнастические палки	40
11	Скакалки	40
12	Тонометры	4
13	Спирометры	2
14	Ростомер	1
15	Напольные весы	2
16	Сантиметровые ленты	6
17	Свистки	20
18	Секундомеры	20
19	Диски для фрисби	20
20	Манишки	4 к-та по 15 шт.
21	Ворота и сетки для мини футбола	2
22	Стойки и сетка для волейбола	1
23	Стойки и корзины с сетками для баскетбола	2
24	Номера	7 к-тов по 50 шт.
25	Гранаты для метания разновесовые	12
3.	Технические средства обучения:	
1	Музыкальный центр	2
2	Компьютер	1