

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 15.03.2024 20:51:37
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

**«ФАКУЛЬТЕТ ТАМОЖЕННОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
КАФЕДРА ТАМОЖЕННОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ»**

УТВЕРЖДЕНА
на заседании методической комиссии

Протокол №1 от «17» мая 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.15 «Элективные курсы по физической культуре»

ЭКФК

по направлению подготовки (специальности)

38.05.02 «Таможенное дело»

Специальность № 3 Таможенные операции и таможенный контроль

Квалификация: специалист таможенного дела

Формы обучения: очная / заочная

Год набора - 2018

Санкт-Петербург, 2017 г.

Автор(ы)–составитель(и):

доцент кафедры таможенного администрирования и безопасности, канд. воен. наук
З.А. Отрешко

Заведующий кафедрой

таможенного администрирования и безопасности, канд. псих. наук С.М. Чижиков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Способность вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
		УК ОС-6.2	Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК ОС-6.3	Способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
		УК ОС-6.4	Способность разработать программу физического саморазвития.

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

профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
поддержание на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	УК ОС-6.1 УК ОС-6.2 УК ОС-6.3 УК ОС-6.4	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания, роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности, методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции

общей психофизической нагрузки.

Уметь: самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, 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.).

Владеть навыками: 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, способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни, 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, 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.

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Для очной формы обучения трудоемкость контактной работы с преподавателем составляет 328 академических часов (из них 328 часов – практические занятия).

Для заочной формы обучения трудоемкость контактной работы с преподавателем не предусматривается, самостоятельной работы – 320 академических часов, промежуточный контроль – 8 часов

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Всего	Объем дисциплины (модуля), час					Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ФК как учебная дисциплина в СЗИУ	40	0	0	40	0	0	Р
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры. Реабилитационная физическая культура	40	0	0	40	0	0	Р
Тема 3	Основы здорового образа жизни и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	40	0	0	40	0	0	Р
Тема 4	Теоретические основы спортивной тренировки и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	40	0	0	40	0	0	Р

	спортом							
Тема 5	Легкая атлетика	40	0	0	40	0	0	Т
Тема 6	Спортивные игры	30	0	0	30	0	0	Т
Тема 7	Фитнес	30	0	0	30	0	0	Т
Тема 8	Занятия с рекреационной физической направленностью	40	0	0	40	0	0	Т
Тема 9	Элективные занятия по выбору студента с профессионально-прикладной физической направленностью	28	0	0	28	0	0	Т
Промежуточная аттестация								Зачет
	Всего	328	0	0	328	2*	0	

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Всего	Объем дисциплины (модуля), час				СР	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ФК как учебная дисциплина в СЗИУ	30	0	0	0	0	30	Р
Тема 2	Социально-биологические основы физической культуры. Реабилитационная физическая культура	30	0	0	0	0	30	Р
Тема 3	Основы здорового образа жизни и методики самостоятельных	30	0	0	0	0	30	Р

	занятий физическими упражнениями							
Тема 4	Теоретические основы спортивной тренировки и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	40	0	0	0	0	40	Р
Тема 5	Легкая атлетика	70	0	0	0	0	70	Т
Тема 6	Спортивные игры	30	0	0	0	0	30	Т
Тема 7	Фитнес	30	0	0	0	0	30	Т
Тема 8	Занятия с рекреационной физической направленностью	30	0	0	0	0	30	Т
Тема 9	Элективные занятия по выбору студента с профессионально-прикладной физической направленностью	30	0	0	0	0	30	Т
Промежуточная аттестация								Зачет
	Всего	328	0	0	0	2*	320	

Примечание:

* – не входит в общий объем нагрузки

Содержание дисциплины (модуля)

Теоретический раздел

Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ФК как учебная дисциплина в СЗИУ».

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физической культуры в СЗИУ.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на

организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Тема 3. «Основы здорового образа жизни и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Основы физической реабилитации. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 4. «Теоретические основы спортивной тренировки и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.

Практический раздел

Тема 1. Легкая атлетика

Теоретические сведения. Легкая атлетика в отечественной системе физического воспитания. Техника безопасности при проведении занятий и правила поведения на стадионе и в легкоатлетическом манеже. Классификация видов легкой атлетики. Достижения российских легкоатлетов на международной спортивной арене. Основы методики проведения и структура занятия по легкой атлетике. Влияние занятий оздоровительным бегом на функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Основы методики развития основных двигательных качеств умений и навыков при помощи средств легкой атлетики. Методика проведения теста Купера. Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Основы методики применения восстановительных средств (массаж, бани, души и др.) при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самомассажа мышц голени и бедра. Основы правил организации и проведения спортивных соревнований.

Практический материал. Основы техники ходьбы. Обучение технике ходьбы: правильной работе рук, плечевого пояса и ног. Дозированная ходьба. Основы техники бега. Обучение специальным беговым упражнениям. Бег на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега с высокого и низкого старта. Обучение стартовому разбегу. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Техника финиширования. Кроссовый бег. Скоростные и скоростно-силовые упражнения. Основы техники прыжка с места: отталкивание, приземление. Прыжковые упражнения.

Тема 2. Спортивные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения.

Понятия:

Атака, блокировка, заслон, зона, нападение. Область штрафного броска, фол, прессинг, свободный мяч, спорный 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.

Волейбол

Теоретические сведения.

Понятия: стойки, подача, передачи мяча, нападающий удар, защита, блок. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

Практический материал. Элементы игры: передача мяча в парах, прием мяча, нижняя подача, верхняя подача, нападающий удар, блокировка мяча. Игра через сетку по упрощенным правилам. Практика судейства.

Тема 3. Фитнес

Аэробика классическая

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.

Степ-аэробика

Теоретические сведения. Влияние занятий степ - аэробикой на организм занимающихся. Терминология. Базовые шаги классической аэробики. Методика занятий.

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений с использованием степ - платформы. Выполнение упражнений на пресс, руки, спину. Составление упражнений в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций.

Фитбол

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

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

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.

Стретчинг

Теоретические сведения. Влияние занятий на организм занимающихся. Основы методики занятий: принципы регламентации нагрузок. Использование компьютерных технологий. Методика выполнения растягивающих и статических упражнений

Практический материал. Рациональное дыхание в сочетании с упражнениями. Освоение практических навыков и умений в выполнении статических и динамических нагрузок и растяжек. Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедро, ноги, ягодицы, мышцы живота, спины, плечевого пояса и другие.

Пилатес

Теоретические сведения. Влияние занятий пилатесом на организм занимающихся. Основные принципы пилатес. 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 – 2 вида (с использованием кардио тренажеров, и с использованием силовых тренажеров)

Теоретические сведения. Техника безопасности поведения занятий в тренажерном зале. Анатомическое строение основных мышечных групп тела человека. Основы методики развития силовых способностей.

Практический материал. 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. Использование кардио тренажеров, контроль нагрузки.

Тема 4. Занятия с рекреационной физической направленностью.

Теоретические сведения. Физическая рекреация и ЗОЖ. Цели и задачи. Значение. Методы и средства.

Практический материал. Подвижные игры. Игры по упрощённым правилам. Эстафеты. Танцевальные разминки. Коллективные физические упражнения.

Тема 5. Элективные занятия по выбору студента с профессионально-прикладной физической направленностью.

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.

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:

Реферат (Р).

Зачет (З): Устный опрос по зачетным билетам.

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

Тема (раздел)	Формы (методы) текущего контроля успеваемости
Теоретический раздел	Р
Практический раздел	Т
Методико-практический раздел	Т

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов:

Зачет: устный опрос по вопросам зачета. В каждом билете не менее 2-х вопросов.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Полный перечень типовых оценочных материалов находится на Кафедре таможенного администрирования и безопасности.

4.2.1. Темы рефератов:

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

2. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности на примере своей будущей профессии.).

3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

4. Система контроля за уровнем ППФП студентов на примере вашей специальности.

5. Прикладные виды спорта (их элементы) и их применение на примере вашей специальности.

6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).

7. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность человека.

8. Влияние условий окружающей среды на здоровье человека.

9. Профилактика вредных привычек.

10. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

11. Мышечная релаксация и ее значение в укреплении здоровья.

12. Аутогенная тренировка, ее использование в оздоровительной физической культуре.

13. Принципы планирования объема и интенсивности физических и интеллектуальных нагрузок. Учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

14. Методика применения релаксационной оздоровительной тренировки.

15. Методика занятий бегом и ходьбой в оздоровительной тренировке.

16. Методика занятий плаванием и лыжами в оздоровительной тренировке.

17. Методика занятий спортивными играми в оздоровительной тренировке.

18. Методика занятий фитнесом в оздоровительной тренировке.

19. Методика занятий единоборства в оздоровительной тренировке.

20. Самоконтроль, его цели, задачи, виды, основные методы.

21. Методы оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма и физической подготовленности.

22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления средствами физической культуры.

4.2.2. 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							
1.	Бег на 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	200	185	170
4.	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
Упражнения по выбору для выполнения норм Комплекса ГТО							
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	31	29	27
9.	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
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	0.42	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	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
12.	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	-	-	-

Девушки (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							
1.	Бег на 100 м (с.)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	10.30	11.15	11.35	11.55	12.15	12.35

3.	Прыжок в длину с места (см.)	195	180	170	160	150	140
4.	Подтягивание из низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	8	6	4
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34	30	25	20
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5
Упражнения по выбору для выполнения норм комплекса ГТО							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	11	8	5
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., се) или на 5 км (мин., с)	18.00 31.00	19.30 35.00	20.20 37.00	21.00 38.00	22.00 39.00	13.00 40.00
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1.10	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	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
12.	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	-	-	-

**Технологическая карта
расчета рейтинга студентов основного и подготовительного
отделений СЗИУ по физической культуре**

№	ФИО	Разделы								Всего баллов
		теоретический		практический			контрольн ый	методико- практический		
		Посещение лекции или конспект, прохождение теста	Участие в НИР	Посещение занятий	Выполнение СТТ	Промежуточная аттестация	Выполнение нормативов по ОФП	Сост. режима дв. акт. с учетом специальности	Проектирование комплекса развития двигательного качества	
баллы		2* (max 6)	13	2* (max 20)	1*	20*	1-6*(4 упр.)	8	8	min51/max100

* Упражнения обязательные для выполнения (для подготовительной группы здоровья смещение нормативов на 1балл в сторону облегчения);

Минимальное посещение практических занятий в семестре – 20 баллов;

Минимальный порог при сдаче норм ОФП – 1 балл;

СТТ: Для студентов 1 и 2 курсов: юноши – с/и; девушки аэробика – зачтено - (1 балл);

Для студентов 3-го курса – проведение разминки 12-15 упражнений – зачтено (1 балл).

Проверка нормативов	
1,3,5 семестр	2,4,6 семестр
Бег на 100 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)
Бег на 2 км – девушки; 3 км – юноши (мин. сек.)	Бег на 2 км – девушки; 3 км – юноши (мин. сек.)
Поднимание туловища из положения, лежа (кол-во раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами (см.)
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) – девушки.	Метание спортивного снаряда 500 гр. – девушки; 700 гр. – юноши.
Выполнение спортивно технических тестов	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Учебный процесс на 1-2 курсах направлен на получение теоретических знаний по основам физической культуры, на развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта. Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

2. Учебный процесс на 3 курсах направлен на получение теоретических знаний по использованию средств физической культуры, и эффективному самостоятельному

использованию методик занятий избранным видом спорта или системой физических упражнения для развития профессионально значимых и индивидуально – привлекательных психофизических и личностных качеств, определение объёма своей двигательной активности и её оценка. Ознакомлению с игрой большой теннис.

Построение практического занятия предполагает за основу самостоятельный тренировочный компонент под контролем преподавателя.

3. Методико – практический раздел программы направлен на овладение студентами приёмами мониторинга своего здоровья в процессе освоения основных компонентов здорового образа жизни, методикой определения физического развития и функционального состояния, контроля за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями и методикой планирования оптимальной двигательной активности.

4. Контрольный раздел включает в себя практические нормативы по разделам программы для каждого учебного отделения, тесты по спортивно – технической подготовке, тесты по проверке знаний теоретического раздела и написание реферата по заданной теме в специальном учебном отделении. Приём практических контрольных нормативов и тестов не более 4 в семестр. Оценка их выполнения от 1 до 6 баллов. Обязательным минимумом для получения студентом зачёта (51балл) является 70% посещение УТЗ, посещение лекций или написание конспектов лекций и сдача контрольных практических нормативов.

При реализации учебной программы рекомендуется придерживаться примерных рабочих программ, рекомендованных планов МПЗ, примерных текстов лекций.

Особенности занятий в специальной медицинской группе

К специальной медицинской группе относятся студенты, у которых имеются постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, но не препятствующие учебной и трудовой деятельности, а так же, учащиеся со сниженной функциональной адаптацией, отличающиеся слабой физической подготовленностью. Группы формируются с учетом заболевания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

К первой подгруппе (А) относятся студенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениями эндокринной и нервной систем, ревматизма суставов, а также студенты, перенесшие острый нефрит, язвенную болезнь.

Ко второй подгруппе (В) относятся студенты с нарушениями функций нервно-мышечного аппарата, близорукостью, деформацией позвоночника, плоскостопием и остаточными явлениями травм.

По мере улучшения физического и функционального состояния, выполнения контрольных требований и по результатам повторного медицинского обследования студенты могут быть переведены в основное отделение – основную или подготовительную группы.

Организация учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в специальном учебном отделении

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достиганием и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта

совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации осуществляется индивидуальный дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

- Волков В. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс] CD-ROM: Компьютерный учебник для студентов вузов, рек. Мин. обр. РФ / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова; Межвузовский центр по физической культуре СПбГПУ. - СПб., 2009
- Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура : учеб. пособие для вузов, рек. М-вом образования Рос. Федерации / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 445 с.
- Учебно-методический комплекс по дисциплине "Физическая культура" : специальность 080504.65 "Гос. и муницип. упр." / [П. П. Смолев и др. ; под общ. ред. С. Г. Гаголина и Н. В. Колесникова] ; Федер. агентство по образованию, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Сев.-Зап. акад. гос. службы", Каф. физ. культуры. - СПб. : Изд-во СЗАГС, 2009. - 78 с..
- Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физ. культура" / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : КноРус, 2012. - 424 с. .
- Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : электрон. учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011

6.2. Дополнительная литература.

- Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов / В.С. Анищенко. – М.: РУДН, 1999. - 124 с.
- Виленский М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003. – 447 с.
- Воронин С.Э. Правовая информация в управлении физкультурно-спортивными организациями: Монография / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 206 с.
- Волков В.Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. – СПб.: Издат. СПбГТУ, 1998. – 221 с.
- Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой: Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 308с.
- Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М.: Центр ВЛАДОС, 1999. – 480 с.
- Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.-384 с. – (Учебники, учебные пособия)

- Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие для вузов / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТААМЕД, 2002.
- Калашников А.Ф. Физическая культура. Социологические аспекты / А.Ф. Калашников. – Орел: ОРАГС, 2002. - 77 с.
- Лавров Н.Н. Дыхание по Стрельниковой / Н.Н. Лавров. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 192 с. – (Хит сезона)
- Социальные и медико-биологические основы профессиональной деятельности государственных служащих: Учебное пособие/Н.В.Лапчинская, Е.Г.Светкина.- Н.Новгород: Изд-во Волго-Вятской академии гос.службы,2009.-182 с.
- 13.Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебник. / Под ред. Д.Н. Давиденко. - СПб.: Издат. СПбГУ, БПА, 2001. – 464.
- Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов. / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
- Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
- Физическая культура и здоровье: Учебник. / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: Издат. ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 222 с.
- Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. / Под ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – СПб.: Издат. СПбГУ, 1998. – 123 с.
- Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам. / Под ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загоруйко. – СПб.: Питер, 2004. – 143 с.
- Физическая реабилитация: Учебник для студентов вузов. / Под ред. С.Н. Попова. - Изд. 4-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 126 с.
- Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Academia, 2003. – 143 с
- Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. — 320 с

6.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

6.4.Нормативные правовые документы.

В ходе образовательного процесса не используется.

6.5.Интернет-ресурсы.

Для освоения дисциплины следует пользоваться доступом через сайт научной библиотеки <http://nwapa.spb.ru/> к следующим подписным электронным ресурсам:

Русскоязычные ресурсы:

- электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «**Айбукс**»;
- электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «**Лань**»;
- статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам «**Ист-Вью**»
- энциклопедии, словари, справочники «**Рубрикон**»;
- полные тексты диссертаций и авторефератов **Электронная Библиотека Диссертаций РГБ.**

Англоязычные ресурсы:

- **EBSCO Publishing**- доступ к мультидисциплинарным полнотекстовым базам данных различных мировых издательств по бизнесу, экономике, финансам, бухгалтерскому учету,

гуманитарным и естественным областям знаний, рефератам и полным текстам публикаций из научных и научно–популярных журналов.

Кроме вышеперечисленных ресурсов, используются следующие ресурсы сети Интернет: <http://uristy.ucoz.ru/>; <http://www.garant.ru/>; <http://www.kodeks.ru/>

6.6. Иные источники

В ходе образовательного процесса не используется.

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

Информационные средства обучения:

- Поисковые системы, используемые для поиска источников информации в сети Интернет;
- Программные средства «Access», «Excel».

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№п/п	Наименование	Количество
1.	Арендные спортивные сооружения:	
	Арендные спортивные сооружения: Спортивный комплекс Будапештская ул, дом 38: тренажерный зал с кардио-тренажерами, многофункциональный зал, игровой зал, зал с силовыми тренажерами зал для аэробики, зал для занятий СМГ	1
2.	Стадион	1
3.	Спортивный инвентарь:	
	Мячи: волейбольные	10
	Мячи баскетбольные	10
	Ракетки для большого тенниса	15
	Мячи теннисные	60
	Мячи футбольные	10
	Сетки для переноски мячей	3
	Подставка для сбора и переноски теннисных мячей	1
	Коврики для занятий фитнесом	50
	Гимнастические палки	40
	Скакалки	40
	Тонометры	4
	Спирометры	2
	Ростомер	1
	Напольные весы	2
	Сантиметровые ленты	6
	Свистки	20
	Секундомеры	20
4.	Технические средства обучения:	
	Музыкальный центр	2
	Компьютер	1