

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 15.03.2024 21:13:29
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b15ca702

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

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра международных отношений
Сектор физической культуры и спорта
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА
Решением методической комиссии
По специальности «Таможенное дело»
Протокол №1 от «26» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.15 «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика;
Фитнес; Спортивные игры»**

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

38.05.02 «Таможенное дело»

(код, наименование направления подготовки (специальности))

«Таможенные операции и таможенный контроль»

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

Специалист таможенного дела

(квалификация)

Очная, заочная

(форма(ы) обучения)

Год набора – 2019

Санкт-Петербург, 2019 г.

Авторы-составители:

к.п.н., профессор кафедры международных отношений сектора физической культуры и спорта
Рябчук В.В.

Заведующий сектором физической культуры и спорта кафедры международных отношений, к.с.н.
Кузнецов П.К.

© Рябчук В.В.
© СЗИУ РАНХиГС

СОСТАВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	4
1.1 Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы	6
1.2 Описание критериев и показателей оценивания компетенции на различных этапах её формирования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».....	6
1.3 Результаты освоения дисциплины у студентов	7
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	8
3. Содержание и структура дисциплины	10
3.1 Структура дисциплины.....	10
3.2 Содержание дисциплины	11
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	14
4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	14
4.1.1 Формы и методы текущего контроля	15
4.2. Методические материалы промежуточной аттестации	18
4.2.1 Шкала оценивания сформированности компетенции.....	18
4.2.2 Описание шкалы оценивания сформированности компетенции	19
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	22
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	25
6.1. Основная литература	Ошибка! Закладка не определена.
6.2. Дополнительная литература	Ошибка! Закладка не определена.
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	Ошибка! Закладка не определена.
6.4. Нормативные правовые документы	Ошибка! Закладка не определена.
6.5. Интернет-ресурсы	Ошибка! Закладка не определена.
6.6. Иные источники и базы данных	Ошибка! Закладка не определена.
7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	28

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

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает овладение компетенцией **УК ОС-6**: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК ОС-6 относится к категории «Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)».

Овладение данной компетенцией основывается на следующих результатах освоения основной образовательной программы высшего профессионального образования:

- личностные результаты:

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, развитие потребности в физическом самосовершенствовании, в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

- предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

УК ОС-6 относится к числу двухкомпонентных компетенций.

Формирование компетенции базируется на представлении о физической культуре личности, как о части общей культуры человека, представляющей собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций, приобретенных в результате физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Овладение физическими упражнениями из различных видов спорта, упражнениями профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений, предусматривает, как совершенствование ранее изученных двигательных умений и навыков, так и освоение новых двигательных действий (умений и навыков), а также развитие таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота движений, ловкость и гибкость.

Дисциплины по физической культуре призваны обеспечить определенный уровень знаний по теории и методике физической культуры и физической подготовленности, развить необходимые студенту в его будущей социальной и профессиональной деятельности качества, навыки: быстроту реакции, концентрацию внимания, выносливость, психологическую уравновешенность.

Результатом образования в области физической культуры должно стать создание устойчивой мотивации и формирование потребности в выборе здорового и продуктивного стиля жизни, в физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта творческого использования ее средств и методов, в достижении установленного уровня психофизической подготовленности.

Формирование компетенции осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых осваиваются разнообразные способы физкультурной (двигательной) деятельности. Содержание учебного материала должно быть ориентировано на мотивирование стремления к активному самообразованию, поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, применению ее в практической деятельности.

1.1 Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы

Формирование УК ОС-6 осуществляется в рамках двух последовательных этапов:

- 1 этап (код этапа: УК ОС-6.1) Способен включаться в организованные коллективные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности.
- 2 этап (код этапа: УК ОС-6.2) Способен разработать программу физического саморазвития.

1.2 Описание критериев и показателей оценивания компетенции на различных этапах её формирования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Таблица 1

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания
---------------------------	-----------------------	---------------------	------------------------------

<p>УК ОС-6.1. Способен включаться в организованные коллективные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.</p>	<p>Посещает учебные занятия по дисциплине и (или) самостоятельные занятия</p>	<p>Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные или самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни учебного учреждения. Выступает в различных соревнованиях.</p>	<p>Тестирование специальной физической подготовленности. Устный опрос</p>
<p>УК ОС-6.2 Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.</p>	<p>Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития</p>	<p>Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. Определяет дозировку физической нагрузки и обосновывает направленность физических упражнений.</p>	<p>Практические занятия Зачет</p>

1.3 Результаты освоения дисциплины у студентов

В процессе формирования УК ОС-6 у студента должны быть сформированы:

- **знания** об основах физической культуры и ее роли в развитии человека, необходимости для подготовки специалиста;
- **умения** творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- **навыки** владения системой практических мер и действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к блоку Б1.В.13 базовой части программы специалитета и является обязательной для всех форм обучения.

Таблица 2

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах/ астр. ч.)
Очная форма обучения	
Общая трудоемкость	328/ 246
Контактная работа с преподавателем	328
Лекции	0
Практические занятия	328
Самостоятельная работа	Не предусмотрена
Контроль	0
Формы текущего контроля	Тестирование ОФП Тестирование СТП Педагогическое наблюдение Собеседование
Форма промежуточной аттестации	Зачет (2-6 семестры)
Заочная форма обучения	
Общая трудоемкость	328/ 246
Контактная работа с преподавателем	0
Лекции	0
Практические занятия	0
Самостоятельная работа	324
Контроль	4
Формы текущего контроля	Не предусмотрены
Форма промежуточной аттестации	Зачет (6 семестр)

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:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений, 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.

Особенностью компетенций дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является их направленность на развитие и сохранение здоровья, высокой профессиональной работоспособности, формирование компетентностной совокупности бакалавра на основе правильного использования средств физической культуры и методов физического воспитания, поэтому дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» имеет прямую и косвенную связь со всеми учебными дисциплинами ООП, в том числе, для которых является предшествующей.

Данная учебная дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплинами:

1. Элективные курсы по физической культуре – в части практической реализации прикладных знаний по использованию средств физической культуры в повседневной жизни, самостоятельному использованию основных методов физической тренировки для укрепления здоровья и успешной социальной и профессиональной деятельности.

2. Безопасность жизнедеятельности - в части формирования установки на здоровый образ жизни, развития специальных физических качеств, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

3. История - в части приобретения знаний развития физической культуры общества как части общей культуры человечества.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1 Структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			КСР		
			Лекция	Семинар	Практическое занятие			
<i>Очная форма обучения</i>								
1.Раздел Легкая атлетика		100			100			Т
Тема 1	Бег на короткие дистанции				20			Т
Тема 2	Бег на длинные дистанции				60			Т
Тема 3	Прыжки				10			Т
Тема 4	Метания				10			Т
2. Раздел Спортивные игры*		148*			148*			Т, ТСП
Тема 1	Баскетбол				68			Т, ТСП
Тема 2	Волейбол				80			Т, ТСП
3.Раздел Фитнес*		148*			148*			Т, ТСП
Тема 1	Классическая аэробика				28			Т, ТСП
Тема 2	Силовой тренинг				40			Т, ТСП
Тема 3	Танцевальная аэробика/ степ-аэробика				40			Т, ТСП
Тема 4	Кроссфит				40			Т, ТСП
4.Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		80			80			ТППФП ТСП
Тема 1	Самооборона на основе прикладного рукопашного боя	40			40			ТППФП ТСП
Тема 2*	Виды спорта и системы физических упражнений по выбору	40*			40*			ТППФП ТСП
Итого:		328			328			

Примечание:

1. Формы текущего контроля успеваемости:

ТСП – тест спортивно-технической подготовленности,

Т – тест общефизической подготовленности,

ТППФП – тест профессионально-прикладной физической подготовленности.

2.*- Разделы и темы по выбору обучающихся

3.2 Содержание дисциплины

1. Теоретический материал.

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 социокультурной деятельности. Материал реализуется в ходе проведения практических занятий собеседованием.

2. Практический материал.

Материал реализуется:

- по разделу легкая атлетика 100 акад. часов практических занятий;
- по разделу спортивные игры 148 акад. часов практических занятий или в том же объеме занятий фитнесом по выбору;
- по ППФП 80 акад. часов практических занятий.

Материал практического раздела предусматривает овладение следующими дидактическими единицами:

Раздел 1. «Легкая атлетика»

Теоретические сведения. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Методики развития физических качеств средствами упражнений легкой атлетикой. Правила соревнований.

Практический материал. Кроссовый бег, бег на короткие, средние дистанции, длинные дистанции, Тест Купера, прыжки в длину с места, метание предмета на дальность.

Раздел 2. «Фитнес»

Тема 1. Классическая аэробика

Теоретические сведения. Влияние занятий аэробикой на системы организма занимающихся. Организация занятий по аэробике. Техника базовых движений в аэробике. Терминология. Классификация видов аэробики. Структура занятия по аэробике. Основы методики проведения занятий. Основы методики составления аэробных связок. Самоконтроль на занятиях аэробикой.

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении базовых шагов классической аэробики. Освоение интернациональных символов-жестов. Выполнение простейших движений классической аэробики нон-стопом под фонограмму.

Составление комбинаций и изучение методов конструирования аэробных связок. Разучивание и исполнение аэробной связки на 64 счета под музыкальное сопровождение.

Тема 2. Силовой тренинг

Теоретические сведения. Влияние силовых тренировок на организм. Показания и противопоказания к занятиям силовыми упражнениями. Характеристика силовых способностей и методика их развития. Виды силовых занятий и принципы построения тренировочных программ. Особенности силовых тренировок для женщин. Самоконтроль на занятиях и особенности питания.

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов силовых упражнений без дополнительного оборудования. Составление силовых комплексов на различные мышечные группы: мышцы спины; мышцы груди; мышцы плечевого пояса; мышцы рук; мышцы живота; мышцы ног.

Тема 3. Танцевальная аэробика/ степ-аэробика

Теоретические сведения. Влияние занятий степ-аэробикой и танцевальной аэробики на организм человека. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой. Профилактика травматизма на занятиях степ-аэробикой. Классификация элементов степ-аэробики и танцевальных движений. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия по аэробике. Методика составления и разучивания хореографических комбинаций. Самоконтроль и питьевой режим при занятиях.

Практический материал. Техника базовых шагов и движений рук в аэробике. Положения и движения относительно степ-платформы. Выполнение базовых шагов под музыкальную фонограмму поточным методом с соблюдением принципа симметричного обучения. Разучивание хореографических связок на 32 счета, используя метод линейной прогрессии и блочный метод.

Тема 4. Кроссфит

Теоретические сведения. Техника безопасности при работе с дополнительным оборудованием. Методика развития физических качеств. Особенности выбора средств, веса отягощений при составлении силовых комплексов. Структура и форма проведения учебно-тренировочного занятия по кроссфиту. Самоконтроль на занятиях по кроссфиту.

Практический материал. Комплексы упражнений с отягощениями и с фитнес-оборудованием (фитбол, босу-платформа, степ-платформа, эспандеры и т.д.), Техника выполнения упражнений с дополнительным оборудованием. Комплексы, состоящие из сложно-координированных упражнений для развития максимальной силы, общей и силовой выносливости. Комплексы в сочетании силовой и кардио-нагрузок.

Тема 2. «Спортивные игры»

Тема 1: 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 и передачи мяча сверху, снизу, сбоку, с отскока, штрафные броски в корзину. Броски с различных дистанций с места и в движении. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

Тема 2: Волейбол

Теоретические сведения. Понятия: стойки, подача (нижняя прямая, верхняя прямая), передачи мяча (верхняя, нижняя), нападающий удар, защита, блок. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

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

Раздел 4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка»

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 физическими упражнениями. Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта. Порядок действий при угрозе жизни. Порядок использования и применения оружия, а также допустимой самообороны. Классификация элементов прикладного рукопашного боя, специальная терминология.

Практический материал. Занятия прикладным рукопашным боем. Самостраховки при падениях, удары руками, ногами и защита от них, освобождение от захватов, приемы обезоруживания при угрозе ножом, пистолетом, автоматом, подручными предметами.

Занятия избранными видами спорта, культивируемыми в институте: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, теннис, футбол (мини футбол), фрисби, атлетическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, силовой тренинг, кроссфит, различные виды единоборств.

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

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

Таблица 4

Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)	Показатели оценки	Критерии оценки
Текущее тестирование	Выполнение: - нормативов по ОФП, - нормативов по ППФП - нормативов по 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.
Контрольное тестирование	Выполнение 5 нормативов по ОФП и одного комплексного 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.

4.1.1 Формы и методы текущего контроля

Таблица 5

Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности обучающихся (девушки)

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 60 м	сек	9,6	10,0	10,5	10,9	11,4
2	Бег на 100 м	сек	16,4	17,0	17,6	18,2	19,0
Выносливость							
3	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	<1600
4	Бег на 2 км	мин, сек	10.50	11.30	12.30	13.10	<13.10
Скоростно-силовые качества							
5	Прыжок в длину с места	см	195	180	170	160	150
Сила							
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	60	50	45	40	35
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	43	40	35	30	25
8	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*	кол-во раз	30	25	20	15	10
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	14	12	10	8
Гибкость							
10	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+11	+8	+5
Ловкость							
11	Тест СТП по спортивным играм	Согласно описанию и требованиям раздела					
12	Тест СТП по фитнесу	Согласно описанию и требованиям раздела					
13	Тест СТП по ИПФП	Согласно описанию и требованиям раздела					

Примечание:

*- Упражнение выполняется при невозможности сдать норматив из упора лёжа

Таблица 6

Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности обучающихся (юноши)

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 60 м	сек	7,9	8,2	8,6	9,0	9,4
2	Бег на 100 м	сек	13,1	13,6	14,1	15,0	15,5
Выносливость							
3	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2700	2500	2300	2000	<2000
4	Бег на 2 км	мин, сек	12.00	12.50	13.40	14.30	<14.30
Скоростно-силовые качества							

5	Прыжок в длину с места	см	240	225	210	200	185
Сила							
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	70	60	55	50	45
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	48	42	37	33	30
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	12	10	8	5
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	44	38	32	28	20
Гибкость							
10	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+11	+8	+4	0
Ловкость							
11	СТП по спортивным играм	Согласно описанию и требованиям раздела					
12	СТП по фитнесу	Согласно описанию и требованиям раздела					
13	Тест СТП по ППФП	Согласно описанию и требованиям раздела					

Тесты спортивно-технической подготовленности (СТП). Общие требования и критерии оценки

Тест спортивно-технической подготовленности по любому виду состоит из упражнений/заданий. Оценивается по 5-ти балльной шкале

Таблица 7

Раздел «Фитнес». Средства и критерии оценки теста СТП

Тема	Упражнение	Оценка				
		5	4	3	2	1
Классическая аэробика	Выполнение аэробной связки на 64 счета (вправо/ влево)	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками - выполнение под музыку	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками	-1-2 ошибки в терминологии и -1-2 ошибки в технике шагов	-2-4 ошибки в терминологии и -2-4 ошибки в технике шагов	-более 4 ошибок в терминологии и -более 4 ошибок в технике шагов
		- правильная техника выполнения силовых упр. -соответствие упражнений выбранной мышечной группе - дозировка - выполнение под музыку - концепт	-1-2 ошибки в технике -соответствие упр. выбранной мышечной группе - дозировка - выполнение под музыку - концепт	-2 -4ошибки в технике - 1-2 упр. не соответствую т выбранной мышечной группе - низкая дозировка - выполнение под музыку - концепт	-2 -4ошибки в технике - 2-4 упр. не соответствую т выбранной мышечной группе - дозировка - концепт	-более 4 ошибок в технике - более 4 упр. не соответствую т выбранной мышечной группе - дозировка - концепт

Танцевальная аэробика/ степ-аэробика	Составление аэробной связки на 64 счета или связки на 32 счета на степе	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками - выполнение под музыку	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками	-1-2 ошибки в терминологии и -1-2 ошибки в технике шагов - выполнение без движений руками	-2-4 ошибки в терминологии и -2-4 ошибки в технике шагов	-более 4 ошибок в терминологии и -более 4 ошибок в технике шагов
Кроссфит	Составление и проведение комплекса на все мышечные группы с доп. оборудованием	-комплекс на 5 станциях из супер-сетов - правильная техника -вариативность упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц - чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 5 станциях -1-2 ошибки в технике -вариативность упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц - чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 4 станциях -1 -2 ошибки в технике - вариативность упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц -чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 3 станциях -2 -4ошибки в технике - вариативность упр. на каждой станции - дозировка -1-2 ошибки в определении работающих мышц - конспект	- комплекс на 3 станциях -более 4 ошибок в технике - дозировка - более 4 ошибок в определении работающих мышц - конспект

Таблица 8

Раздел «Спортивные игры». Средства и критерии оценки теста СТП

Игра	Элемент игры	Оценка				
		5	4	3	2	1
Волейбол	Передача мяча сверху над собой	24	20	16	12	8
	Передача мяча снизу над собой	15	12	9	6	3
	Подача любым способом	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	Верхняя прямая подача в указанную зону	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	Передача мяча сверху в парах через сетку	26	22	18	14	10
	Передача мяча снизу в парах	26	22	18	14	10
Баскетбол	Перемещения с обводкой 10 стоек (10*10м. туда-обратно), сек	30	33	36	40	44
	Бросок с места из-за трёхсекундной зоны	7 из 10	6 из 10	5 из 10	4 из 10	3 из 10
	Бросок в движении от щита	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	Штрафной бросок	6 из 10	5 из 10	4 из 10	3 из 10	2 из 10
	Передача-прием мяча в парах поперек поля за 20 сек.	20	18	16	14	12
	Передача-прием мяча в парах поперек поля в движении за 20 сек.	14	12	10	8	6

Раздел «ППФП». Критерии оценки теста СТП по самообороне на основе прикладного рукопашного боя (ПРБ)

«Удовлетворительно» - Имеет представление и частично владеет основными приемами само -страховки при падениях, ударами руками и ногами и защитой от них, приемами обезоруживания при угрозе холодным оружием, пистолетом, подручными предметами, способен к физическому саморазвитию и самосовершенствованию по теме учебной программы.

«Хорошо» - Владеет терминологией, основными приемами и элементами учебной программы по теме, выполняет их с незначительными ошибками, владеет элементами методики самостоятельного использования приемов прикладного рукопашного боя.

«Отлично» - Владеет всеми приемами учебной темы программы, выполняет их быстро, уверенно, согласно описанию, в сочетании с другими действиями, владеет основными методиками для решения целенаправленной задачи самостоятельной тренировки.

Таблица 9

Приемы и действия ПРБ для оценки	Критерий оценки	Оценка
1. Самостраховка при падениях. 2. Удары рукой и ногой и защита от них. 3. Освобождение от захватов.	Комплекс упражнений выполнен слитно, уверенно, быстро, согласно описанию, допустима незначительная потеря равновесия.	«отлично»
4. Броски. 5. Обезоруживание при угрозе ножом, пистолетом, подручными предметами.	Комплекс упражнений выполнен в целом слитно, но медленно с незначительными ошибками.	«хорошо»
	Комплекс упражнений выполнен с остановками, цели достигнуты, были допущены грубые ошибки.	«удовлетворительно»
	Комплекс упражнений (прием) не выполнен.	«не удовлетворительно»

4.2. Методические материалы промежуточной аттестации

4.2.1 Шкала оценивания сформированности компетенции

Таблица 10

Компетенция или ее компонент	Вид	Критерии оценивания	Средства и технологии оценки уровней сформирован
		Показатели уровня сформированности компетенций на различных этапах их формирования (<i>знания, практические умения, опыт деятельности, которые должен получить и уметь продемонстрировать обучающийся</i>)	

		Минимальный уровень	Базовый уровень	Высокий уровень	ности компетенций	
УК ОС-6 способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Когнитивный	Студент частично знает основную терминологию, 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 и использует эффективные средства самостоятельного укрепления здоровья	Собеседование
		Деятельностный	Студент эпизодически участвует в некоторых видах работ на практических 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 тестов ОФП, СТП, ППФП
		Мотивационный	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

4.2.2 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 объём 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 и средствами физической культуры. 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

- отсутствие инициативности, 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, высокий уровень здоровья, развития физических качеств, готов к самостоятельному использованию средств физической культуры для саморазвития - 5 баллов

- предъявление высоких требований к собственным достижениям, умение конструировать собственные пути решения профессиональных задач и задач сохранения уровня здоровья достаточного для успешной социальной и профессиональной деятельности - 4 балла

- слабое умение конструировать собственные пути решения профессиональных задач, неустойчивое проявление познавательной потребности, средний уровень развития основных и профессионально значимых психофизических качеств 3 балла

- неумение конструировать собственные пути решения профессиональных задач, слабое проявление познавательной потребности, низкий уровень развития основных и профессионально значимых психофизических качеств 2 балла

- неумение конструировать собственные пути решения профессиональных задач, отсутствие познавательной потребности, низкий уровень здоровья, развития физических качеств, навыков самостоятельного использования средств и методов физической культуры в социальной и профессиональной деятельности - 1 балл

- отсутствие познавательной и профессиональной мотивации, владения использованием средств физической культуры для самостоятельного использования - 0 баллов

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

Количество баллов	Оценка	
	прописью	буквой
96-100	отлично	А

86-95	отлично	В
71-85	хорошо	С
61-70	хорошо	D
51-60	удовлетворительно	Е

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 в ходе собеседований. Подготовку к организации и участие в судействе соревнований, рекомендуется подготавливать в специально сформированных группах. 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;
- соревновательный;
- метод моделирования.

Учебный материал по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» дифференцирован через систему **практических занятий**, которые предусматриваются учебным планом очной формы обучения по всем специальностям и профилям образования. В ходе практических занятий образовательный компонент теоретических знаний о методиках тренировки в представленных программой видах спорта и системах физических упражнений, правил соревнований, методиках развития физических качеств и сохранения здоровья на базе самостоятельного правильного использования средств физической культуры реализуется в процессе обучения собеседованием, а педагогическая оценка сформированности заданных компетенций изначально включает вопросы

рекомендованные для дополнительного изучения. Теоретический компонент 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 стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Для расширения кругозора и использования студентами на практике полученных знаний, кафедра проводит контрольные занятия по видам спорта учебной программы в виде соревнований, на которых обучающиеся выступают не только в роли участников, но и в роли судей и организаторов соревнований

Текущий контроль освоения практического материала осуществляется с помощью тестов по общефизической (ОФП), специальной спортивно-технической (СТП) и профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП). Тесты по ОФП направлены и характеризуют развитие основных физических качеств. Тесты по СТП оценивают развитие специальных физических качеств и владение двигательными навыками по видам спорта из программы обучения. Тесты ППФП учитывают уровень развития индивидуально-привлекательных и профессионально-значимых физических качеств и наиболее полно отражают степень сформированности компетенций по дисциплине. В течении каждого семестра проводится текущий контроль по пяти упражнениям, отражающим развитие основных физических качеств и комплексу из пяти физических упражнений, направленных на формирование специальных физических качеств и навыков по разделам программы обучения.

Для успешного освоения учебного материала программы обучаемым необходимо в дополнение к учебным часам, отведенным на дисциплину, посещать тренировочные занятия в спортивных секциях университета и участвовать в спортивных мероприятиях различного уровня, спланированных кафедрой физического воспитания. Проявлять активное участие в массовых спортивных и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях рекреационного характера. Рекомендованный недельный объем двигательной активности составляет для студентов 1-2 курсов 4 часа учебных занятий, а старших курсов – 2 часа и дополнительно в рамках спортивно-массовой работы 4-6 часов соответственно.

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

1. Физическая культура и спорт: учеб. пособие для студентов 1—3 курсов / сост. Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, П. К. Кузнецов [и др.]. — СПб.: ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2018. — 204 с.

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. Мельникова Т. И. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учеб. пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, И. Б. Пилина. – СПб: ИПЦ СЗИУ — фил. РАНХиГС, 2015. — 216 с.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 11

Распределение часов внеаудиторной самостоятельной работы студента при изучении дисциплины и вопросы для самостоятельного изучения

Наименование темы или раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость,	Список рекомендуемой литературы		Вопросы для самопроверки(собеседования)
		Основная	Дополнительная	
Очная форма обучения				
Раздел 1. Легкая атлетика		1	1	Знание условий и содержания тестов: бега 100м., 3000м.(юноши), 2000м.(девушки), прыжков, теста Купера; методик занятий легкой атлетикой
Раздел 2. Спортивные игры.		1	1	Знание условий и содержания тестов по СТП, методик занятий избранным видом спорта
Раздел 3. Фитнес		1	1-2	Знание условий и содержания тестов по СТП, методик занятий избранным

				видом спорта или системы физических упражнений
Раздел 4. ППФП		1	1-2	Знание условий и содержания тестов по ППФП, методик занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений
Итого по дисциплине				Знание условий и содержания тестов: по ОФП, СТП, методик занятий избранным видом спорта или системы физических упражнений

6.4. Нормативные правовые документы

1. Приказ Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994г. № 777.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 1999 г. N 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27 мая 2013 г., регистрационный № 28534).

4. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

5. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса. письмо Минобрнауки России от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн.

6. Образовательный стандарт Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (далее – Академия), утвержденного приказом ректора Академии от 18 августа 2016 г. № 01-4567 и разработанного на основе федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки.

6.5. Интернет-ресурсы

Таблица 12

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
Раздел «Кафедры физической культуры и спорта» на официальном сайте СЗИУ	https://sziu.ranepa.ru/struktura/kafedry/kafedra-fizicheskoj-kultury-i-sporta
Подписные электронные ресурсы	http://nwapa.spb.ru/ к следующим подписным электронным ресурсам: <ul style="list-style-type: none">• Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»• Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Лань»
	1. http://:rfs.ru 2. http://:sportbox.ru 3. http://:sovsport.ru 4. http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура 5. http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965 6. http://www.k-yroky.ru/load/153 7. ГАРАНТ.РУ: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71509076/#ixzz4hJDvDBbo

6.6. Иные источники и базы данных

Не используются

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

Таблица 13

№п/п	Наименование	Количество
1.	Спортивное сооружение по адресу Будапештская ул., 38	
2.	Спортивный инвентарь:	
2.1	Мячи волейбольные	10
2.2	Мячи баскетбольные	10
2.3	Мячи фитбольные	20
2.4	Сетки для переноски мячей	3
2.5	Подставка для сбора и переноски теннисных мячей	1
2.6	Коврики для занятий фитнесом	50
2.7	Скакалки	40
2.8	Сантиметровые ленты	6
2.9	Свистки	15
2.10	Секундомеры	15
2.11	Манишки	4 к-та по 15 шт.
2.12	Стойки и сетка для волейбола	1
2.13	Стойки и корзины с сетками для баскетбола	2
2.14	Макеты пистолетов	15
2.15	Макеты ножей	15
3.	Технические средства обучения:	
3.1	Музыкальный центр	3