

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

КИРОВСКИЙ ФИЛИАЛ РАНХиГС

Кафедра гуманитарных наук

УТВЕРЖДЕНА
Кафедрой гуманитарных наук Кировского
филиала РАНХиГС

Протокол от «17» сентября 2024 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
К.М.01.03
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

профиль
Государственное регулирование экономики

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Год набора - 2025

Киров, 2024 г.

Автор—составитель:

Старший преподаватель кафедры гуманитарных наук

Боков А.В.

Заведующий кафедрой

гуманитарных наук, к. ист. н., доцент

Харин А.Н. .

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание и структура дисциплины	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	11
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
6.1. Основная литература.....	15
6.2. Дополнительная литература.....	15
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	15
6.4. Нормативные правовые документы.....	15
6.5. Интернет-ресурсы.....	15
6.6. Иные источники.....	15
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	16

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

1.1. Дисциплина К.М.01.03. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС - 7);

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ/трудовые действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	на уровне знаний: - знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	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.	на уровне умений: - творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
	УК-7.3. Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.	на уровне навыков: - владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.
	УК-8.1. Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности	на уровне знаний: законодательства и программных документов, видов угроз, способов выявления и предупреждения угроз, видов чрезвычайных ситуаций, общих правил и алгоритмов действий в нештатных и чрезвычайных ситуациях, пределов своей компетенции и основных компетенций сопряженных отраслей практической деятельности, практики и стереотипов принятия управленческих решений, типов и разновидностей юридических и служебных документов, порядка их разработки и утверждения, основных показателей состояния законности, правопорядка, безопасности личности в государстве;
	УК-8.2. Выбирает оптимальные метод решения задач по обеспечению безопасности жизнедеятельности на рабочем месте исходя из имеющихся реальных возможностей, включая методы оказания неотложной помощи.	на уровне умений: находить связь основных положений Конституции РФ с законами и другими нормативными актами, ориентироваться в иерархии нормативных актов, правильно с позиций морали и этики оценивать влияние законоположений на реальную жизнь;

		<p>отстаивать свою принципиальную, основанную на нормах права, морали и этики профессиональную позицию, проявлять уважение к национальным, религиозным, иным социокультурным ценностям и особенностям жизни различных социальных групп, ставить общесоциальные, профессиональные цели выше предрассудков и предубеждений, правильно рассчитывать пределы допустимого риска; использовать особенности коллектива и его потенциал, применять правовые знания в ситуациях повседневной профессиональной деятельности, предвидеть последствия принятия правовых решений по вопросам профессиональной деятельности, находить и правильно оценивать факторы опасности для личности, общества и государства, своевременно и оперативно реагировать на возникновение факторов опасности для личности, общества, работать с шаблонами служебных документов, редактировать проекты служебных документов,</p> <p>на уровне навыков: ориентировки в быстро меняющейся обстановке, складывающейся при нештатных и чрезвычайных ситуациях; сохранения контроля за своими эмоциями, противостояния панике и массовому психозу, предупреждения и конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, привнесения элементов правовой культуры в практическую профессиональную деятельность.</p>
--	--	---

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина К.М.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору вариативной части учебного плана направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленности (профиля) «Государственное регулирование экономики».

Освоение дисциплины осуществляется на всех курсах очной и заочной формы обучения. На очной форме обучения: 108 ч. практических занятий и 18 ч. самостоятельной работы.

На заочной форме обучения – 328 часов. Из них – 4 ч. практических занятий и 324 ч. отводится на самостоятельную работу.

В вузах физическое воспитание составляет органическую часть всего учебно-воспитательного процесса и призвано поддерживать высокую работоспособность студентов на протяжении всех лет обучения, обеспечивать всестороннее физическое развитие и образование. Поэтому «Элективные курсы по физической культуре» представлены как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, тесно связанный с циклом медико-биологических дисциплин, педагогикой, психологией.

Предшествующие дисциплины: физическая культура (школьная программа). Сопутствующие дисциплины: безопасность жизнедеятельности.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успе-ти, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, Очная форма обучения				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	31			22		9	Р
Тема 2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	31			22		9	Р
Тема 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров	22			22			Р
Тема 4	Легкая атлетика	22			22			Р
Тема 5	Общезфизическая подготовка	20			20			Р
Промежуточная аттестация								зачет
Всего:		126			108		18	реферат
Заочная форма обучения								
Тема 1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	66					66	Р
Тема 2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	64					64	Р
Тема 3	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров	64					64	Р
Тема 4	Легкая атлетика	66			2		64	Р
Тема 5	Общезфизическая подготовка	68			2		66	Р
Промежуточная аттестация		4						зачет
Всего:		328			4		324	

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: реферат (Р)

Содержание дисциплины

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 4 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Методика занятий оздоровительным бегом. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Специальные упражнения бегуна.

Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Техника финиширования. Совершенствование специальных упражнений бегуна. Техника прыжков в длину с места. Техника эстафетного бега. Подготовка к выполнению нормативов легкой атлетики комплекса ГТО.

Тема 5. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие силовых качеств. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости. Комплексы дыхательных упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к выполнению силовых нормативов комплекса ГТО.

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.

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

– при организации самостоятельной работы: собеседование, отчет по заданию, контрольная проверочная работа, работа с книгами и периодической литературой и иными источниками, написание рефератов и эссе, подготовка докладов.

4.1.2. Промежуточная аттестация не проводится.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Успешность изучения учебной дисциплины в течение семестра оценивается исходя из 100 максимально возможных баллов.

На текущую аттестацию по учебной дисциплине в течение семестра отводится не более 70 баллов. Оценка знаний магистранта на зачете осуществляется по 30-балльной шкале.

Студент получает оценку «зачтено», если в ходе текущей и промежуточной аттестации он набрал по учебному курсу не менее 60 баллов по соответствующей дисциплине.

Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине заочной формы обучения

№	Форма текущей аттестации	Количество баллов	
		минимум	максимум
1	Посещение занятий	8	18
2	Работа на практических занятиях	0	0
3	Выполнение заданий для самостоятельной работы	18	40
4	Тестирование в конце семестра	8	10
5	Бонусные баллы: За работу на занятиях, представление электронной презентации, проекта, реферата, эссе и др. Качество презентации, доклада, проекта, эссе и др.	0	2
6	Понижающий коэффициент: За работы, сданные не в срок, пропуск лекций, практических занятий и т. п.	-4	0
7	Итого текущая аттестация за семестр	30	70
8	Промежуточная аттестация (зачет)	15	30
9	Итого за учебную дисциплину	45	100

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Типовой (примерный) перечень вопросов для проведения самопроверки

1. Выносливость, методика развития выносливости.
1. Сила, методы развития силы.
2. Быстрота, методика развития быстроты.
3. Гибкость, методика развития гибкость.
4. Сущность спорта, его роль в обществе.
5. Типы спорта, спорт высших достижений.
6. Массовый спорт, его функции.
7. Физическая подготовка (ОФП, СФП).
8. Техническая, тактическая подготовка спортсмена.
9. Теоретическая, морально-волевая подготовка.
10. Интегральная подготовка.
11. Организационно-правовые основы физкультуры и спорта.
12. Специфика учебного труда.
13. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, года.
14. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
15. Двигательная активность студентов. Нормы двигательной активности.
16. Средства физической активности в регулировании работоспособности.
17. Физическая культура как часть общей культуры человека.
18. Компоненты физической культуры.
19. Физическое развитие, признаки физического развития.
20. Социальные функции физической культуры и спорта.
21. Цели и задачи физического воспитания студентов.
22. Формы физического воспитания студентов.
23. Организм человека, как единая биологическая система.
24. Обмен веществ и энергии в организме. Значение жиров.
25. Обмен веществ и энергии в организме. Значение белков.
26. Обмен веществ и энергии в организме. Значение углеводов.
27. Влияние физических упражнений на костно-мышечную систему.
28. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
29. Цели и задачи самостоятельных занятий.
30. Структура самостоятельных занятий.
31. Форма и содержание самостоятельных занятий.
32. Бег как наиболее эффективное средство укрепления здоровья. Режимы бега.
33. Основные правила проведения самостоятельных занятий.
34. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
35. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
36. ЗОЖ и его составляющие.
37. Факторы риска.
38. Индивидуальный стиль ЗОЖ.
39. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.
40. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели.
41. Антропометрические индексы.
42. Методы определения функционального состояния и тренированности. Проба Генчи. Проба Штанге.
43. Проба с приседаниями.
44. Тест Купера.
45. Предстартовое состояние. Состояние «Мертвой точки».

46. Гипогликемическое состояние. Первая помощь.
47. Гравитационный шок. Первая помощь.
48. ППФП, ее цели и задачи.
49. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Формы, условия и характер труда, режим труда и отдыха.
50. Организация и формы ППФП в ВУЗе.
51. Саморегуляция эмоциональной направленности.
52. Профилактика профессиональных заболеваний.
53. Развитие двигательного навыка.
54. Физиологическое обоснование роста тренированности.

Шкала оценивания результата обучения по дисциплине

Бинарная система	Сумма баллов	Критерии оценивания
зачтено	60 - 100	Студент показывает достаточный уровень знания лекционного материала, учебной и методической литературы и иных источников. Уверенно и профессионально, грамотным языком, ясно, четко и понятно излагает состояние и суть вопроса, но при ответе может допускать несущественные погрешности. Дополнительные вопросы не вызывают существенных затруднений.
не зачтено	0 - 59	Студент показывает слабые знания лекционного материала, неуверенное изложение вопросов билета, не может привести примеры из практики, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

4.4. Методические материалы

Показатели, критерии и оценивание компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Код компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Тема1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	УК – 7 УК – 8	Знает средства физической культуры, ее основные составляющие. Может дать общую психофизиологическую характеристику интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Знает признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления, умеет регулировать работоспособность, проводить профилактику утомления в отдельные периоды учебного года	написание реферата по теме
Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	УК – 7 УК – 8	Знает формы, структуру и содержание самостоятельных занятий, особенности занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Умеет их планировать. Владеет навыками самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.	написание реферата по теме
Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров	УК – 7 УК – 8	Знает определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства, место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Умеет подобрать средств ППФП и формы её проведения. Владеет методикой контроля за эффективностью ППФП.	написание реферата по теме

Тема 4 Легкая атлетика	УК – 7 УК – 8	Знает методику занятий оздоровительным бегом, технику безопасности на занятиях легкой атлетики, технику высокого старта, бега на средние и короткие дистанции, технику прыжков в длину с места и с разбега. Владеет навыками подготовки к выполнению нормативов легкой атлетики комплекса ГТО.	написание реферата по теме
Тема 5 Общефизическая подготовка	УК – 7 УК – 8	Знает методику развития силовых качеств, силовой выносливости, гибкости. Умеет выполнять комплексы дыхательных упражнений. Владеет навыками подготовки к выполнению силовых нормативов комплекса ГТО.	написание реферата по теме

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации для преподавателя

Обучение студентов по учебной дисциплине строится с использованием различных технологий и средств обучения.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины студенты должны активно использовать информацию, полученную ими от преподавателя, в периодических изданиях, через СМИ, Интернет, на конференциях, круглых столах и прочих источниках.

Целями организации текущего контроля успеваемости являются: выявление уровня знаний, практических умений и навыков студентов, своевременное внесение корректив в содержание, организацию и методику образовательного процесса по дисциплине и др.

Содержание контроля определяется дидактическими задачами, требованием ФГОС, спецификой учебной дисциплины, уровнем подготовки студентов.

Текущий контроль должен носить индивидуальный, систематический, разнообразный, всесторонний, объективный и дифференцированный характер.

Основными функциями текущего контроля успеваемости студентов являются:

- выявление и оценка качества знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине;
- обучение, развитие и совершенствование умений и навыков студентов самоорганизации учебной деятельности, приобретения привычки научной организации труда;
- воспитание положительного отношения студентов к образовательному процессу, их личностных и профессиональных качеств, необходимых для успешной деятельности управленца;
- предупреждение и профилактика негативного и пренебрежительного отношения студентов к учебной деятельности.

Текущий контроль проводится в течение всего периода изучения дисциплины.

Текущий контроль также должен осуществляться при организации самостоятельной работы обучающихся.

В учебном процессе могут использоваться следующие формы текущего контроля успеваемости студентов:

- при организации самостоятельной работы: собеседование, отчет по заданию, контрольная проверочная работа, работа с книгами и периодической литературой, написание рефератов, подготовка докладов и др.

Методические рекомендации для студентов

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине призвана способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое рабочее время.

При выполнении самостоятельной работы студенту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях, указанных в библиографических списках, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях, сюжетами СМИ и др.

Методические рекомендации для подготовки докладов, эссе и рефератов

С докладами, эссе или рефератами студенты выступают на семинарских занятиях. Темы докладов или рефератов студенты выбирают самостоятельно перед семинарским занятием. Продолжительность доклада не более 10 минут.

Общая структура реферата или доклада включает в себя следующие разделы:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основное содержание доклада;
- заключение;
- библиография;
- приложения.

Библиография должна содержать не менее 3 источников. Минимальный объем доклада или реферата 3-5 машинописных листов стандартного формата без учета библиографического списка и приложений.

При подготовке к докладу или реферату студент может разработать презентацию, с использованием мультимедийных средств.

Примерная тематика рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Здоровый образ жизни.
5. Совершенствование осанки.
6. Гигиена зрения. Корригирующая гимнастика для глаз.
7. Дыхательная гимнастика.
8. Основы методики закаливания.
9. Самомассаж, взаимный массаж, точечный массаж.
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента

Перечень вопросов для самостоятельного изучения

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.
3. Формирование физической культуры личности.
4. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.

Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
3. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
4. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели.

Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
2. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
3. Организация и формы проведения ППФП. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
4. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Тема 4 Легкая атлетика

Самостоятельные тренировочные занятия должны, базироваться на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

На занятиях можно применять тренажеры, видеоматериалы и компьютерно-тренажерные системы.

Вопросы для изучения:

Методика занятий оздоровительным бегом. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Специальные упражнения бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Техника финиширования. Совершенствование специальных упражнений бегуна. Техника прыжков в длину с места. Техника эстафетного бега. Подготовка к даче контрольных норм по легкой атлетике.

**Нормативы для самопроверки
Легкая атлетика**

№	Тест	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м., с	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м, мин.,с						10,15	10,50	10,15	11,50	12,15
3	Бег 3000 м, мин.,с	12,0	13,65	13,10	13,50	14,0					
4	Тест Купера, км	<2,8	2,5 – 2,7	2,0 – 2,4	1,6 – 1,9	>1,6	<2,6	2,14 – 2,16	1,85 – 2,15	1,5 – 1,84	>1,5

Тема 5. Общефизическая подготовка

Вопросы для изучения:

Развитие силовых качеств. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости.

Комплекс дыхательных упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.

**Нормативы для самопроверки
Общефизическая подготовка**

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на низкой скамье, раз						16	14	12	10	8
2	Упор присев – упор лежа, 20 раз, с						42	46	50	54	58
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	40	35	30	25	20					
4	Приседание на одной ноге, раз	16	14	12	10	8					

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. 1. Авдеева, М. С. Физическая культура студентов [Текст]: учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, Е. Г. Тупицына, С. Н. Тимофеева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2012. – 148 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон.текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности юного спортсмена [Электронный ресурс]: программа элективного курса / Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.— Электрон.текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18632.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6.2. Дополнительная литература.

1. Авдеева, М.С. Применение различных методов, форм и средств физического воспитания на занятиях в вузе [Текст]: учебное пособие / М.С. Авдеева, С.Н. Тимофеева, Л.Р. Баранова, Н.В. Мешенина, Е.Г. Хлюпина, О.В. Крестьянинова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010. – 108с. ISBN 978-5-93825-838-9

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Рабочая программа и фонд оценочных средств дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ . - 03.03.2014. - № 9. - ст. 851.
2. . Федеральный закон от 10.12.1995 № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» (ред. от 25.11.2013) // Собрание законодательства РФ.- 27.11.1995.- N50.- ст. 4872.
3. О Декларации прав и свобод человека и гражданина : постановление ВС РСФСР от 22.11.1991 № 1920-1 // Ведомости СНД РСФСР и ВС РСФСР. - 1991. - № 52.- ст. 1865.

6.5. Интернет-ресурсы.

<http://base.safework.ru/iloenc>Энциклопедия МОТ по охране и безопасности труда

6.6. Иные источники.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются справочно-информационные системы «Консультант плюс» и др.

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используется следующая материально-техническая база:

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мультимедийный проектор, маркерная доска, компьютерные колонки, 1 персональный компьютер, специализированная мебель.	Microsoft Office Professional 2007 номерлицензии (42749629) Microsoft Windows Professional 7 номерлицензии (49498169) KasperskyEndpointSecurity (1800-151224-120308-263-113)
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель, 2 персональных компьютера	Microsoft Office Professional 2007 номерлицензии (42749629) Microsoft Windows Professional 7 номерлицензии (49498169) KasperskyEndpointSecurity (1800-151224-120308-263-113)
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Специализированная мебель, 2 персональных компьютера	Microsoft Windows Server Standart 2008R2 номерлицензии (49498169) Microsoft Windows Professional 7 номерлицензии (49498169) Microsoft Windows Professional 8 номерлицензии (62003131) Microsoft Office Professional Plus 2013 номерлицензии (62003131) Microsoft Office Professional Plus 2013 номерлицензии (62235598) KasperskyEndpointSecurity (1800-151224-120308-263-113)