

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УРиКО
Екимова В.В.
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГУ в г. Анапе
Леонова Е.В.
«30» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.26 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Шифр и направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Квалификация (степень выпускника) бакалавр

Профиль подготовки бакалавра «Государственная и муниципальная служба»

Форма обучения очная, заочная


Выпускающая кафедра управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

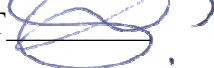
Кафедра-разработчик рабочей программы управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

Семестр	Трудоемкость (час/зет)	Лекционные занятия, (час)	Практические занятия (час)	Лабораторные занятия (час)	контроль, час	СРС (час)	КР/КП (час)	РГР (час)	Форма промежуточного контроля (экз/зачет)
ОФО									
1,2	144/4		108						Зачет, зачет
3,4	144/4		108						Зачет, зачет
5,6	112/4		112						Зачет, зачет
Итого:	328/9		328						Зачеты (6)
ЗФО									
3	328/9	6			4	318			Зачет
Итого:	328/9	6			4	318			Зачет

Анапа 2019 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль «Государственная и муниципальная служба» приказ № 1567 от 10.12.2014 г.

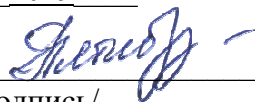
Рабочую программу составили: Шаленко А.Н., ст. преподаватель кафедры УЭиСГД 

Рецензент: Быструшкин С.К. д.б.н., профессор кафедры СКСиТ 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от « 30 » 08 2019 г.

и.о. заведующий кафедрой  /подпись/ Пятибратова О.А./
/Ф.И.О./

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Протокол № 1 от « 30 » 09 2019 г.

Председатель УМСН  /подпись/ Екимова В.В.
/Ф.И.О./

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа актуализирована на 2019/2020 учебный год, протокол №8 заседания кафедры от «04_»__04____2020____г.

В программу внесены дополнения и(или) изменения:

5.3.Образовательные технологии

5.5.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Рабочая программа переутверждена на 2020/2021 учебный год, протокол №1 заседания кафедры от «31_»__08____2020____г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1.	Тематический план дисциплины	6
4.2.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
4.3.	Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.	13
5.	УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5.1.	Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины	16
5.2.	Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	16
5.3.	Образовательные технологии	16
5.4.	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17
5.5.	Материально-техническое обеспечение дисциплины	17
	Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной части учебного плана основной образовательной программы направления подготовки «Государственное и муниципальное управление», профиль «Государственная и муниципальная служба». В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование определенных компетенций:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
Общекультурные компетенции			
1.	ОК-8	Нет, т.к. дисциплина изучается на первом курсе	Физическая культура Организация трудовой деятельности муниципального и государственного служащего Преддипломная практика

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Код компетенции и по ФГОС ВО	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
Общекультурные компетенции				
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения	Основы физической культуры и здорового образа жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных	применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления	Системой практических умений и навыков, Обеспечивающих сохранение и

	полноценной социальной и профессиональной деятельности	программой	здоровья; творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования личности	-	укрепление здоровья ; - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
--	--	------------	--	---	--

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
1 семестр							
1.	Легкая атлетика	27		27			27
2.	Спортивные игры	27		27			27
	Итого:	54		54			54
2 семестр							
3.	Спортивные игры	27		27			27
	Итого:	27		27			27
3 семестр							
4.	Легкая атлетика	27		27			27
5.	Спортивные игры	27		27			27
	Итого:	54		54			54
4 семестр							
6.	Спортивные игры	27		27			27
	Итого:	27		27			27
5 семестр							
7.	Атлетическая гимнастика	27		27			27
8.	Аэробика	27		27			27
	Итого:	54		54			54
6 семестр							
9.	Атлетическая гимнастика	58		58			58
	Итого:	112		112			112
	Всего:	328		328			328

4.1.1. Лекционные занятия не предусмотрены

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Объем часов	Тема/Краткое содержание занятия	Формируемые Компетенции (коды)	Ссылка на литературу
1.	Легкая атлетика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование.	ОК-8	1-6
2.	Легкая атлетика	4	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
3.	Легкая атлетика	4	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
4.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
5.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
6.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	ОК-8	1-6
7.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафеты.	ОК-8	1-6
8.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Прыжковые упражнения. 3. Эстафеты.	ОК-8	1-6
9.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег.	ОК-8	1-6
10.	Легкая атлетика	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег. Тестирование.	ОК-8	1-6
11.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Стойки, перемещения в баскетболе. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
12.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Перемещения в баскетболе. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
13.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
14.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча руками от груди. 3.	ОК-8	1-6

			Учебная игра.		
15.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передача мяча руками от груди. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
16.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча руками сверху. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
17.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ведение мяча. Броски в кольцо. 3. Учебная игра	ОК-8	1-6
18.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Броски в кольцо. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
19.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Тестирование. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
	Итого:	72			
2 семестр					
1	Спортивные игры	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Тестирование. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
2	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Стойки. Передвижения. 2. Учебная игра.	ОК-8	1-6
3	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Передвижения. Ловля и передачи мяча. 2. Учебная игра.	ОК-8	1-6
4	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Ловля и передачи мяча. 2. Учебная игра.	ОК-8	1-6
5	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
6	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху. 2. Учебная игра.	ОК-8	1-6
7	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 2. Учебная игра.	ОК-8	1-6
8	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. 2. Учебная игра.	ОК-8	1-6
9	Спортивные игры	2	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. 2. Учебная игра.	ОК-8	1-6
	Итого:	18			
3 семестр					
1.	Легкая атлетика	2	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Анкетирование. 3. Тестирование	ОК-8	1-6
2.	Легкая атлетика	4	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6

3.	Легкая атлетика	4	1. Строевые упражнения. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
4.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
5.	Легкая атлетика	4	1.. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
6.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения.	ОК-8	1-6
7.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Эстафеты.	ОК-8	1-6
8.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Прыжковые упражнения. 3. Эстафеты.	ОК-8	1-6
9.	Легкая атлетика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег.	ОК-8	1-6
10.	Легкая атлетика	2	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Тестирование.	ОК-8	1-6
11.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Стойки, перемещения в баскетболе. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
12.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Перемещения в баскетболе. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
13.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
14.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча 2 руками от груди. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
15.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ловля и передачи мяча 2 руками сверху. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
16.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ведение мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
17.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Ведение мяча. Дистанционные броски. 3. Учебная игра	ОК-8	1-6
18.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Броски в движении. 3. Игра в баскетбол.	ОК-8	1-6
19.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Контрольные нормативы технической подготовленности.	ОК-8	1-6
	Итого:	72		ОК-8	1-6
4 семестр					

20.	Спортивные игры	6	1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Тестирование	ОК-8	1-6
21.	Спортивные игры	6	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Передачи мяча сверху двумя руками. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
22.	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Передачи мяча снизу двумя руками. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
23.	Спортивные игры	6	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Нижняя прямая подача. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
24.	Спортивные игры	6	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
25.	Спортивные игры	6	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
26.	Спортивные игры	4	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
27.	Спортивные игры	6	1. Волейбол. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Верхняя прямая подача мяча. 3. Учебная игра.	ОК-8	1-6
28.	Спортивные игры	6	1. Контрольные нормативы технической подготовленности. 2. Игра в волейбол.	ОК-8	1-6
29.	Спортивные игры	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Игра в волейбол.	ОК-8	1-6
30.	Итого:	54			
5 семестр					
31.	Атлетическая гимнастика	4	1. Инструктаж по т/б. 2. Контрольные нормативы. Силовые упражнения.	ОК-8	1-6
32.	Атлетическая гимнастика	4	1. Ходьба. Силовые упражнения с собственным весом.	ОК-8	1-6
33.	Атлетическая гимнастика	4	1. Ходьба, бег. 2. Силовые упражнения с собственным весом.	ОК-8	1-6
34.	Атлетическая гимнастика	4	1. Ходьба, бег. Силовые упражнения с собственным весом.	ОК-8	1-6
35.	Атлетическая гимнастика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах.	ОК-8	1-6
36.	Атлетическая гимнастика	4	1. Бег. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах.	ОК-8	1-6
37.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
38.	Атлетическая гимнастика	4	1. Бег. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
39.	Атлетическая гимнастика	2	1. Сдача контрольных нормативов.	ОК-8	1-6

40.	Атлетическая гимнастика	2	1. Силовые упражнения. 2. Упражнения на гибкость	ОК-8	1-6
41.	Аэробика	4	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
42.	Аэробика	4	1. Степ. Бег. ОРУ. 2. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
43.	Аэробика	4	1. Степ. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
44.	Аэробика	4	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
45.	Аэробика	4	1. Степ. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
46.	Аэробика	4	1. Степ. Бег. ОРУ. 2. Упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
47.	Аэробика	4	1. Степ. Бег. ОРУ. 2. Упражнения на гибкость. 3. Эстафеты.	ОК-8	1-6
48.	Аэробика	4	1. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Эстафеты.	ОК-8	1-6
49.	Аэробика	4	1. Степ. Ходьба, бег. ОРУ. 2. Контрольные нормативы	ОК-8	1-6
50.	Итого:	72			
6 семестр					
51.	Атлетическая гимнастика	4	1. Инструктаж по т/б. 2. Контрольные нормативы. Силовые упражнения.	ОК-8	1-6
52.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. 2. Ходьба. Силовые упражнения с собственным весом.	ОК-8	1-6
53.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. Ходьба, бег. 2. Силовые упражнения с собственным весом.	ОК-8	1-6
54.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. Ходьба, бег. 2. Силовые упражнения с собственным весом.	ОК-8	1-6
55.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. Ходьба, бег. Силовые упражнения на тренажерах.	ОК-8	1-6
56.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. Упражнения на тренажерах в статодинамическом режиме.	ОК-8	1-6
57.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
58.	Атлетическая гимнастика	4	1. Степ. ОРУ. 2. Силовые упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость.	ОК-8	1-6
59.	Атлетическая гимнастика	4	1. Контрольные нормативы.	ОК-8	1-6
60.	Атлетическая гимнастика	4	1. Силовые упражнения. 2. Упражнения на расслабление.	ОК-8	1-6
	Итого:	40		ОК-8	1-6

4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента не предусмотрена

4.1.5 Интерактивные формы занятий

Количество занятий в интерактивной форме в соответствии с учебным планом составляет 164 часа.

Вид учебной нагрузки	Тема занятия	Вид интерактивного занятия	Формируемые компетенции (коды)	Объем в часах
1 семестр				
Практические занятия	Легкая атлетика	Анализ и обсуждение результатов тестирования	ОК-8	16
Практические занятия	Спортивные игры	Баскетбол: Анализ и обсуждение результатов технической подготовленности		20
2 семестр				
Практические занятия	Спортивные игры	Волейбол: Анализ и обсуждение результатов технической подготовленности		18
3 семестр				
Практические занятия	Легкая атлетика	Анализ и обсуждение результатов тестирования		18
Практические занятия	Спортивные игры	Баскетбол: Анализ и обсуждение результатов технической подготовленности		20
4 семестр				
Практические занятия	Спортивные игры	Волейбол: Анализ и обсуждение результатов технической подготовленности		18
5 семестр				
Практические занятия	Атлетическая гимнастика	Анализ и обсуждение результатов контрольных нормативов		16
Практические занятия	Аэробика	Анализ и обсуждение результатов контрольных нормативов		20
6 семестр				
Практические занятия	Атлетическая гимнастика	Анализ и обсуждение результатов контрольных нормативов		20
Итого: 164 часа				

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Основная литература

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: практикум/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 91 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86453.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4.2.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник / Передельский А.А. - М.: Спорт, 2016. - 416 с. ISBN 978-5-906839-04-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/918464>
2. Новокрещенов В.В. Менеджмент физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Новокрещенов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 185 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года)/ А.В. Аверкова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 206 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4.2.3. Интернет-ресурсы

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web:<http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
7. Электронные учебники по физической культуре: <http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущая аттестация по дисциплине проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, написания контрольной работы для студентов заочной формы обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

Тесты и контрольные нормативы определения уровня физической и технической подготовленности;

Тематику контрольных работ для студентов заочной формы обучения; вопросы к зачету:

1 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества. Раскройте понятия «физическая культура и спорт», «спорт».
2. Перечислите компоненты физической культуры и дайте определение основным понятиям
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Физическая культура как учебная дисциплина. Цель и задачи физического воспитания студентов
5. Перечислите средства физической культуры и дайте им краткую характеристику
6. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Перечислите методы физической культуры и дайте им краткую характеристику

2 семестр

1. Перечислите средства физической культуры и дайте им краткую характеристику
2. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений
3. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические)
4. Раскройте методические принципы физического воспитания
5. Раскройте понятие «методика занятий», ее составляющие
6. Раскройте понятие «метод строго регламентированного упражнения», «метод круговой тренировки».

3 семестр

1. Определение понятия «здоровье», его содержание и критерии
2. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента
3. Перечислите содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Раскройте их (режим труда и отдыха и т.д.)
4. Личная гигиена и закаливание
5. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье. Роль двигательной функции и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Изменение работоспособности в процессе обучения в вузе.
7. Средства физической культуры и их характеристика. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.

4 семестр

1. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методика развития силы.

2. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методика развития выносливости.
3. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методика развития.
4. Какие основные этапы обучения двигательным действиям выделяются в спортивной науке. Методика формирования двигательных умений и навыков.
5. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.
6. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
7. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
8. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
9. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.
10. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?
11. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?
12. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия естественно-средовых факторов на организм студента?

5 семестр

1. Общая физическая подготовка, цель и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, цель и задачи.
3. Структура подготовленности спортсмена.
4. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
5. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

6 семестр

1. Раскройте понятие «физическая культура», как составная часть культуры общества и личности.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, ППФК, ОРФК, фоновые виды физической культуры, адаптивная физическая культура).
3. Дайте характеристику «Физической культуры» как учебной дисциплины. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Каким образом организован процесс физического воспитания студентов вуза? Методические основы распределения студентов по учебным группам.
5. Перечислите основополагающие законодательные, инструктивные и программные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в вузе.
6. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.

7. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений.
8. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические).
9. Раскройте методические принципы физического воспитания.
10. Раскройте понятие «методика занятий». Каковы ее составляющие?
11. Раскройте понятие «метод строго регламентированного упражнения» и «метод круговой тренировки».
12. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методика развития силы.
13. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методика развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
14. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методика развития выносливости.
15. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методика развития.
16. Какие основные этапы обучения двигательным действиям выделяются в спортивной науке. Методика формирования двигательных умений и навыков.
17. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.
18. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
19. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
20. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
21. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.
22. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

Комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих обучающемуся оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины составляют:

1. Регулярные посещения практических занятий.
2. Методические рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.
3. Рекомендации по изучению учебно-методических материалов.
4. Разъяснения по поводу выполнения домашних заданий, написания контрольной работы.
5. Методические рекомендации по подготовке к зачёту.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Не предусмотрена

5.3 Образовательные технологии

При реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» применяются образовательные технологии классифицируемые: по видам учебной работы:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий. На занятиях используются методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений. Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков. Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития.

Проведение всех видов занятий (лекционные, практические, лабораторные и т.д.) при преподавании дисциплин, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся. Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Студенты, имеющие ограниченные возможности здоровья, и инвалиды, в начале учебного года приносят справки КЭК о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы. По окончании семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья, отвечает на вопросы преподавателя.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
---	--	---

<p>Аудитория 201 для проведения занятий лекционного типа</p>	<p>Аудитория 201 укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, учебно-наглядными материалами (стенд, презентации по дисциплине, видеофильмы), техническими средствами обучения: Ноутбук «Aser Extensa» - 1 шт. Проектор «RoverLight» - 1 шт. Интерактивная доска «Intrwrite» - 1 шт. Телевизор «Samsung» - 1 шт. Аудиосистема «Topdevice» - 1 шт.</p>	<p>Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-181218-101234-987-1317 от 18.12.2018 г. (срок действия – до 29.12.2019 г.). «GTCO Calcomp Interwrite» (бессрочная лицензия коробочной версии)</p>
<p>Спортивный зал</p>	<p>Волейбольная площадка, волейбольная сетка, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, мячи, теннисный стол, теннисные ракетки, теннисные шарики, гимнастические маты</p>	
<p>Аудитории для самостоятельной работы (читальный зал, 210)</p>	<p>Читальный зал укомплектован специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение оснащено: Ноутбук «Lenovo» - 3 шт. Телевизор «Daewoo» - 1 шт. Видеомагнитофон «Funai» Аудиомагнитофон «Sony».</p>	<p>Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-181218-101234-987-1317 от 18.12.2018 г. (срок действия – до 29.12.2019 г.).</p>
	<p>Аудитория 210 укомплектована специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение технически оснащено: ПК (Pentium Dual-Core E5700, DDR2-2 ГБ, диск 500 ГБ, монитор «Samsung 943») - 12 шт. Проектор «BenqMP635» - 1 шт. Проекционный экран - 1 шт. Ноутбук «Acer» - 1 шт.</p>	<p>Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008). Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007, №43777173 от 11.04.2008, №46514573 от 12.02.2010). Microsoft Visio Standard 2007 Russian Academic OPEN No Level (бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-181218-101234-987-1317 от 18.12.2018 г. (срок действия – до 29.12.2019 г.). «IC ВДГБ», лицензионный</p>

		<p>договор №379/16 от 16.11.2016г. (срок действия - бессрочная лицензия). Электронная система «Госфинансы. ВИП-версия» контракт №КРД-11507 от 10.12.2018 г. (срок действия до 22.01.2020г.) ПО Корс-Софт «Мини-Кадры» договор № 1/2018 от 29 марта 2018 г. (срок действия - бессрочная лицензия).</p>
--	--	---

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, BigBlueButton, Moodle, Прометей, WhatsApp.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Шифр и специальность 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Квалификация (степень выпускника) _____ бакалавр _____

Профиль «Государственная и муниципальная служба» _____

**АННОТАЦИЯ
рабочей программы
Б1.В.26 Физическая культура и спорт**

вариативная

Очная, заочная

Составитель аннотации – Шаленко А.Н., старший преподаватель кафедры УЭиСГД
/ФИО разработчика, уч.степень, уч.звание, название кафедры, подпись/

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ/час)	9/328
Цель изучения дисциплины	Целью учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
Содержание дисциплины	Легкая атлетика Спортивные игры Атлетическая гимнастика Аэробика
Формируемые компетенции	ОК 8
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Нет, так как дисциплина изучается на первом курсе
Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины	знать: социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни; критерии физического развития и физической подготовленности; понимать роль и значение физической культуры в жизни общества и развитии личности, подготовке ее к профессиональной деятельности. уметь: осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности; составлять комплекс физических упражнений разной направленности. владеть: средствами и методами физической культуры для сохранения и укрепления своего здоровья
Образовательные технологии	Анализ конкретных учебных ситуаций, Семинар-беседа. Самостоятельная работа. Консультации
Формы текущего контроля успеваемости	Доклад, устный опрос, нормативные упражнения
Форма промежуточной аттестации	Зачет – нормативные упражнения (доклады, собеседование для лиц с ОВЗ)