
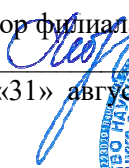


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«Сочинский государственный университет» в г. Анапе Краснодарского края

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УРиКО
 Екимова В.В.
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГУ в г. Анапе
 Леонова Е.В.
«31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.25 Физическая культура и спорт

Шифр и направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Квалификация (степень выпускника) бакалавр

Профиль подготовки бакалавра «Государственная и муниципальная служба»

Форма обучения заочная

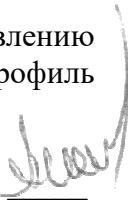
Выпускающая кафедра управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

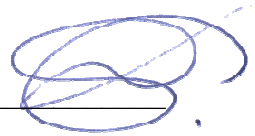
Кафедра-разработчик рабочей программы управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

Семес- тр	Трудоем- кость (час/зет)	Лекцио- н. занятий , (час)	Практи- ч. занятий (час)	Лаборат. занятий (час)	конт- роль, час	СРС (час)	КР (час)	К (час)	Форма промежут.ко нтроля (экз/зачет)
ЗФО									
1	36/1	2				34			
2	36/1	2			4	30		+	Зачет
Итого :	72/2	4			4	64		+	Зачет

Анапа 2020 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: Быструшки 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 « 31 » 08 2020 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 « 31 » 08 2020 г.

Председатель УМСН


/подпись/

Мусийчук С.В.

/Ф.И.О./

Структура рабочей программы соответствует предъявленным требованиям

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

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	Основы физической культуры и здорового	применять средства и	Системой практических

методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	образа жизни; - технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой	методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования личности	умений и навыков, Обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья ; - способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей
--	---	---	---

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Количество часов по учебному плану

Всего __72__ часов

Аудиторные занятия __4__ часа

Самостоятельная работа __64__ часа

Контроль – 4 часа

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, дисциплины) темы)	Контактная работа обучающихся с преподавателем	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
			лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	Всего часов
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	0,5	0,5			6	6,5
	Социально-биологические основы физической культуры	0,5	0,5			6	6,5
	Основы здорового образа жизни	0,5	0,5			6	6,5
	Физическая тренировка в обеспечении здоровья	0,5	0,5			6	6,5
	Средства и методы физической культуры в регулировании	0,5	0,5			5	5,5

	работоспособности						
	Общая физическая и специальная подготовка	0,5	0,5			5	5,5
	Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта	0,5	0,5			5	5,5
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5	0,5			5	5,5
	Контрольная работа					20	20
	Контроль						4
Итого:		4	4			64	72

4.1.1. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Объем часов	Тема лекции/Краткое содержание занятия	Формируемые компетенции(коды)	Ссылка на литературу
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК 8	4.2.1. [1-4], 4.2.2. [1-3]
	культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
	Социально-биологические основы физической культуры		Социально-биологические основы физической культуры		
	Основы здорового образа жизни		Основы здорового образа жизни		
	Физическая тренировка в обеспечении здоровья		Физическая тренировка в обеспечении здоровья		
	Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности		Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности		
	Общая физическая и специальная подготовка		Общая физическая и специальная подготовка		
	Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта		Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта		
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			

4.1.2. Практические занятия не предусмотрены учебным планом

4.1.3. Самостоятельная работа

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Цель: раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функции и формы

Перечень изучаемых элементов содержания

Физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе, доклад, доклад (по выбору)

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Ценностный компонент базовой физической культуры студента.
3. Деятельностный компонент базовой физической культуры студента.
4. Роль общекультурных компетенций в формировании бакалавра по направлению подготовки.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Цель: *познакомить с анатомо-морфологические особенности и физиологическими функциями организма*

Перечень изучаемых элементов содержания

Организм, физиологические функции, физическое развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

1. Дать оценку физической работоспособности по тесту Мартине.
2. Дать оценку умственной работоспособности по тесту «Корректирующая проба»

Тема 3. Основы здорового образа жизни

Цель: *познакомить с составляющими здорового образа жизни*

Перечень изучаемых элементов содержания

Здоровый образ жизни, критерии здоровья, образ жизни, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни.
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.

4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.

5. Здоровье в иерархии потребностей человека.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

1. Дать оценку физическому развитию (метод соматометрии).

2. Дать оценку физическому развитию (метод индексов).

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья

Цель: познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье

Перечень изучаемых элементов содержания

Тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется тренированность.

2. Как можно оценить тренированность.

3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности.

4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности.

5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

1. Дать оценку физического развития (метод стандартов и антропометрических профилей).

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности

Цель: познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности

Перечень изучаемых элементов содержания

Труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.

2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.

3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

1. Дать оценку физической работоспособности (степ-тест).

2. Дать оценку функционального состояния (проба Штанге, проба Генче).

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка

Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки

Перечень изучаемых элементов содержания

Средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете.

2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете.

3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: практическое задание

1. Подготовить комплекс упражнений для развития силы.

2. Подготовить комплекс упражнений для развития выносливости.

3. Подготовить комплекс упражнений для развития координации.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта

Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий

Перечень изучаемых элементов содержания

Аэробика, фитнес, фитбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Вопросы для самоподготовки:

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

1. Оценка психологического статуса.
2. Оценка самочувствия, активности, настроения

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Цель: познакомить студентов с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями

Перечень изучаемых элементов содержания

Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

1. Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий утренней гимнастикой.
2. Составить комплекс упражнений для физкульт-паузы.

Рассчитать оптимальную физическую нагрузку по формуле: $(ЧСС_2 - ЧСС_1) : ЧСС_1 \times 100\%$
(Оценка: «5» - 20 и <; «4» - 21-40; «3» - 41-65; «2» - 66-75; «1» - 76 и >.)

4.1.4. Интерактивные формы занятий

Занятия в интерактивной форме учебным планом не предусмотрены.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Основная литература

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.//«Znanium.com»
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.//«Znanium.com»
3. Применение гимнастических упражнений на занятиях по физической культуре в Вузе: мет. рек.-Сочи, 2015
4. Лактионова Э. Г. Физическая культура для студентов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: мет. рек.-Сочи, 2015

4.2.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.//«Znanium.com»
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с.//«Znanium.com»
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: уч. пос.-Ростов:Феникс, 2010-380с.

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>

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам филиала. Филиал СГУ в городе Анапе обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства РФ об интеллектуальной собственности и международных договоров РФ в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

В частности, обеспечивается доступ к следующим электронно-библиотечным системам и базам данных:

- 1) ЭБС «Znanium.com» (Научно-исследовательский центр «ИНФРА-М» - www.znanium.com, (доступ осуществляется с любого компьютера, в том числе домашнего и прочего устройства (планшета, смартфона), из любой точки, где есть выход в Интернет. Вход в электронно-библиотечную систему осуществляется с паролем. Данная электронно-библиотечная система представляет собой специализированный электронный ресурс, по которому предоставлена возможность работы с каталогом изданий и полной электронной версией книг, выпущенных издательствами Группы компаний «ИНФРА-М»);
- 2) ЭБС «IPR-books» - <http://www.iprbookshop.ru>

4.3. Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации поддисциплине

Текущая аттестация студентов производится в следующих формах:

- тестирование;
- доклад;
- исследовательская работа;
- контрольная работа (для студентов ЗФО).
- отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность, работа у доски, своевременная выполнение домашних заданий и т.д.).

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.

Содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств (контролирующих материалов), предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО. Оценочные средства по дисциплине содержат:

- тесты текущего контроля знаний по дисциплине;
- перечень тем докладов;
- вопросы промежуточного контроля знаний по дисциплине;
- перечень тем контрольных работ

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Домашняя работа над рекомендованными изданиями и выполнение контрольной работы должны привить студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы. собеседование с преподавателем по результатам самостоятельного изучения отдельных вопросов курса.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

В начале семестра студенты выбирают тему, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателю.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
 - творческое отношение к изучаемой теме;
 - приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

Перечень вопросов к зачету по физической культуре и спорту

1. *Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».*
2. *Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.*
3. *Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.*
4. *Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.*
5. *Значение физических упражнений для здоровья человека.*
6. *Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.*
7. *Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.*
8. *Воздействие экологических факторов на организм.*
9. *Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.*
10. *Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.*
11. *Средства физической культуры.*
12. *Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.*
13. *Сила. Средства и методы развития силы.*
14. *Гибкость. Средства и методы развития гибкости.*
15. *Ловкость. Средства и методы развития ловкости.*
16. *Выносливость. Средства и методы развития выносливости.*
17. *Быстрота. Средства и методы развития быстроты.*
18. *Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.*
19. *Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.*
20. *Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.*
21. *Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.*
22. *Критерии физического развития и физической подготовленности.*
23. *Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.*
24. *Значение утренней гимнастики.*
25. *Приемы закаливания.*
26. *Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.*
27. *Методы профилактики профессиональных заболеваний.*
28. *Основные формы производственной физической культуры.*

29. *Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.*
30. *Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.*

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. Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.
3. Рекомендации по изучению учебно-методических материалов.
1. Разъяснения по поводу выполнения домашних заданий, написания контрольной работы.
2. Рекомендации по подготовке к зачёту.

5.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к практическим занятиям. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, плана работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольной работы;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем контрольных работ со списком рекомендуемой литературы, образцов дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

5.3. Образовательные технологии

При реализации дисциплины «Физическая культура» применяются образовательные технологии классифицируемые: по видам учебной работы:

- лекция (ЗФО) - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления;
- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

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. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура» 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 (ОФО), 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.

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*	Оснащенность помещений и специальных помещений для	Перечень лицензионного программного обеспечения.
----------------------------------	---	---

помещений и помещений для самостоятельной работы	самостоятельной работы	Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория 201 для проведения занятий лекционного типа	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.	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 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.). «GTCO Calcomp Interwrite» (бессрочная лицензия коробочной версии)
Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Спортивный зал: Канат, перекладина, мячи, параллельные брусья, баскетбольные щиты, теннисные ракетки, теннисные шарик, гимнастические маты, козел для опорных прыжков. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Элементы полосы препятствий, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, футбольная площадка.	-
Аудитории для самостоятельной работы (читальный зал, 210)	<p>Читальный зал укомплектован специализированной мебелью, отвечающей всем установленным нормам и требованиям, помещение оснащено: Ноутбук «Lenovo» - 3 шт., аудиомэгнофон «Sony».</p> <p>Аудитория 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). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.).</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</p>

		(бессрочные лицензии № 42588538 от 10.08.2007). Kaspersky Endpoint Security лицензия 2434-191106-135919-303-2481 от 06.11.2019 г. (срок действия – до 29.12.2021 г.). Многофункциональная ИС «Информо» договор № КК 147 от 28.10.2019 г. (срок действия 06.11.2020г.). ПО Корс-Софт «Мини-Кадр» договор № 1/2018 от 29 марта 2018 г. (срок действия - бессрочная лицензия).
--	--	--

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.Б.25 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, нормативные упражнения (доклады, собеседование для лиц с ОВЗ)
Форма промежуточной аттестации	Зачет, зачет, зачет, зачет, зачет, зачет.