Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Среднерусский институт управления - филиал
ФАКУЛЬТЕТ «Юридический»
КАФЕДРА «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДЕНА
Кафедрой «Физическое воспитание»
Протокол от "27"августа 2019 г.
№ 1

Меркулов Павел Александрович

Подписан: Меркулов Павел Александрович
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: Среднерусский институт управления - филиал РАНХиГС
Дата: 2021.03.09 12:22:52 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.06.01 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для основного и подготовительного отделения)
Специальность 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
Специализация "Государственно-правовая"
Квалификация выпускника: юрист
Форма обучения: заочная
Год набора: 2020

2019 г.

Автор-составитель:

канд. тех. наук, доцент, доцент кафедры
«Физическое воспитание» А.Е. Алексеенков

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание»
Заслуженный работник физической культуры и спорта Н.Е. Ветков

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 7
3. Структура и содержание дисциплины 8
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 25
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 26
6.1. Основная литература 26
6.2. Дополнительная литература 26
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 27
6.4. Нормативные правовые документы 27
6.5. Интернет-ресурсы 27
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 28

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

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Прикладная физическая культура» обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

УК ОС – 6 – способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Этапы освоения компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС - 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-6.2	формирование умений в области прикладной физической культуры, необходимых для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

Таблица 2

Результаты освоения компетенций

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-6.2	Обучающийся знает: основы теории и методики физической культуры и спорта. умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; укрепления здоровья, повышения физического состояния, профилактики профессиональных заболеваний.

	владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Проявляет физкультурно-спортивную активность

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Таблица 3

Объем дисциплины

Вид учебных занятий и самостоятельной работы		**Объем дисциплины, час.**									
		Всего	**Семестр**								
			1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:											
Лекционного типа (Л)											
Лабораторные работы (практикумы) (ЛР)											
Практического (семинарского) типа (ПЗ)											
Контактная самостоятельная работа обучающихся (КСР):											
Самостоятельная работа обучающихся (СР) (всего):		324		324							
Промежуточная аттестация	**Форма**	зачет		зачет							
	Час.	4		4							
Общая трудоемкость (час./з.е.)		328/-		328							

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Прикладная физическая культура» относится к вариативной части подготовки по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности», специализация «Государственно-правовая».

Дисциплина «Прикладная физическая культура реализуется в тесной взаимосвязи с дисциплиной базовой части подготовки (Б1.Б.13) «Физическая культура и спорт».

Является основой для прохождения следующих практик:

Б2.Б.01(У) Практика по получению первичных профессиональных умений, в том числе первичных профессиональных умений и навыков научно-исследовательской деятельности;

Б2.В.01(П) «Преддипломная практика».

3. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР, в том числе и КВР	
			Л	ЛР	ПЗ		
1	Силовой атлетизм	81			81		ПЗ, О, Т
2	Гимнастика	81			81		ПЗ, О, Т
3	Легкая атлетика	81			81		ПЗ, О, Т
4	Спортивные игры	81			81		ПЗ, О, Т
Промежуточная аттестация					4		Зачет
Всего:		**328**			**328**		4

Примечание. Форма текущего контроля успеваемости: практическое задание (ПЗ), опрос (О), тестирование (Т).

Содержание дисциплины

Тема 1. Силовой атлетизм.

Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях на тренажерах, с отягощениями и спортивных снарядах. Упражнения для укрепления и развития мышц плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса, без отягощений и с отягощениями, работа на тренажерах, круговая тренировка. Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия занимающегося до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия занимающегося до съѐма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Тема 2. Гимнастика

Теоретические сведения. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, Специальная физическая подготовка (СФП).

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднимание и переноска груза. Формирование умения правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения в движении и на месте. Комплексы упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, координационных способностей. Воспитание внимания, двигательной памяти.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 3. Легкая атлетика

Теоретические сведения из истории развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Обучение (совершенствование) технике оздоровительного бега. Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м,). Обучение (совершенствование) технике бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль за развитием выносливости. Тест Купера. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Воспитание скоростных качеств. Воспитание общей выносливости. Прыжки в длину с места. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание морально-волевых качеств. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики.

Тема 4. Спортивные игры

Волейбол.

Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя подача. Верхняя прямая подача Нападающий удар, блок. Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры

Минифутбол.

Теоретические сведения. Техника безопасности. Техника приема и передач мяча ногой, головой, финты, действия вратаря, учебная игра, правила игры . Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Обучение и совершенствование техники подачи и приема мяча;

Обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

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 «Прикладная физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий практического типа: опрос, практическое задание, тестирование по тестам текущего контроля.

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводится в форме тестирования по практическим тестам и опроса в форме устного собеседования по пройденным темам. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок (более одного месяца), оцениваются по результатам собеседования по реферату и устному опросу.

Порядок проведения зачета определен документированной процедурой «Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Орловском филиале РАНХиГС» (http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/173/Kontr_usp_attestat2015.pdf).

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на общую выносливостьбег 2000м.(мин.,с)										
Вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
бег 3000м.(мин.,с)										
Вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
Вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Типовые оценочные материалы по теме:

Наименование тем	**Показатели оценивания**	**Критерии оценивания**

Тема 1. Силовой атлетизм	Тренировочные комплексы упражнений с использованием тренажеров. Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Техника выполнения упражнений, дозирование нагрузки. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости по теме «Силовой атлетизм».
Тема 2 Легкая атлетика	Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину. Демонстрация основ техники выполнения легкоатлетических видов упражнений на среднем и выше уровне. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости по теме «Легкая атлетика».
Тема 3 Гимнастика	Комплексы упражнений различной направленности. Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Техника выполнения общеразвивающих, прикладных и специальных упражнений. Составление и проведение комплексов упражнений различной направленности индивидуально и с группой на среднем и выше уровне. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости по теме «Гимнастика».
Тема 4. Спортивные игры	Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Стойки, перемещения игроков. Техника приемов и передач. Техника и тактика игры в нападении, в защите. Двустороняя учебная игра по правилам. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости по теме «Спортивные игры».

Перечень тестов текущего контроля успеваемости (по темам)
Тема «Силовой атлетизм»
Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
В висе поднимание ног до касания перекладины	10	7	5	3	2

(кол-во раз)					
Силой переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6и менее
Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	20	10
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Тема «Легкая атлетика»

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	21,0	22,0	22,5	23,5	24,0
Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	22,0	23,0	23,5	24,5	25,0
Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Тема «Спортивные игры»

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
Челночный бег 3Х10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5
Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
Челночный бег 3Х10 (с)	8,1	9,0	9,5	9,9	10,2
Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее

Волейбол
Юноши, Девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Передачи мяча двумя руками сверху	
Передачи мяча двумя руками снизу	
Подача мяча	
Нападающий удар	
Блокировка	

Настольный теннис
Юноши, девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Подача мяча	
Прием мяча	
Нападающий удар	
Двухсторонняя игра	

Футбол
Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
Техника передачи мяча подъемом стопы.					
Удары по воротам (пенальти)	5	4	3	2	1

Типовые практические задания

1. .Провести оценку личного физического развития.
2. Провести оценку личного функционального состояния.
3. Провести оценку уровня развития физических качеств (выносливости, гибкости, силы, быстроты)
4. Провести оценку осанки.
5. Провести оценку уровня личного здоровья.

6. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
7. .Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.
8. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы.
9. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.
10. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время учебного или самостоятельного занятия.
11. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.
12. Составить план тренировочного занятия общефизической направленности.
13. Составить программу индивидуальной физической подготовки.
14. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.
15. Составить комплекс упражнений для заключительной части учебного занятия.
16. Составить и провести комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления с глаз.
17. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия.
18. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление из различных исходных положений.
19. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
20. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников физического труда.
21. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук.
22. Составить и провести комплекс упражнений микропаузы активного отдыха
23. Составить и провести комплекс упражнений вводной гимнастики.
24. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с туловища и ног.

Примечание:

Для выполнения практических заданий используйте:

- основную литературу из п. 6.1;
- дополнительную литературу из п. 6.3, источник -2;
-перечень практических тестов, приведенный в п. 4.3

Типовые вопросы для самоподготовки к опросу

1. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
2. Дайте определение понятия «физическое здоровье».
3. Дайте определение понятия «психическое здоровье».
4. Дайте определение понятия «социальное здоровье».
5. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
6. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?
7. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
8. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
9. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
10. Дайте определение понятия «работоспособность».

11. Дайте определения понятий «утомление», «усталость».
12. Дайте определение понятия «спорт».
13. Дайте определения понятий «массовый спорт», «спорт высших достижений».
14. Сформулируйте цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
15. На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)?
16. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
17. Изложите историю развития избранного вами вида спорта.
18. Опишите специфические особенности избранного вами вида спорта.
19. Изложите основные правила соревнований по избранному вами виду спорта.
20. Изложите основы планирования учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
21. Изложите основы организации учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
22. Назовите основные принципы спортивной тренировки.
23. Назовите этапы обучения двигательным действиям.
24. Назовите основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
25. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
26. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
27. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
28. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?
29. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руфье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?
30. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
31. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
32. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
33. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
34. Основы методики самомассажа.
35. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
36. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
37. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, тесты, формулы и т.д.).
38. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
39. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
40. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом
41. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

42. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труд.
43. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
44. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
45. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.
46. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
47. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
48. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обусловливаются содержание и методика занятий физической культурой?
49. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
50. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
51. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
52. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
53. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.
54. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
55. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
56. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?
57. Назовите специфические отличительные особенности физического развития женщин и мужчин.
58. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости
59. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей
60. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей
61. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.
62. Дайте определение понятия «организм человека».
63. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».
64. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
65. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
66. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
67. Дайте определение понятия «здоровье».
68. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни).
69. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении.
70. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности.
71. Дайте определение понятия «физическая культура».
72. Назовите основные функции физической культуры.

73. Дайте определение понятия «физическое воспитание».
74. Назовите основные цели и задачи физического воспитания студентов.
75. Дайте определение понятия «физическое развитие».
76. Дайте определение понятия «физические упражнения».
77. Дайте определение понятия «техника физических упражнений».
78. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
79. Дайте определение понятия «физическая подготовка».
80. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
81. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?
82. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется профессионально-прикладная физическая подготовка?
83. Назовите основные группы средств профессионально-прикладной физической подготовки.
84. Сформулируйте цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
85. Назовите основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
86. По каким показателям оценивается эффективность решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?
87. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
88. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
89. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки бакалавра?
90. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

4.3 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции

УК ОС - 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-6.2	формирование умений в области прикладной физической культуры, необходимых для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4.3.2 Типовые оценочные средства

Тесты по физической подготовке

Нормативы	**Пол**	**1 курс 2 семестр**
Подтягивание на перекладине из исходного положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе (кол-во раз)	М	12
Подтягивание на низкой перекладине из исходного положения вис лежа хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе в упоре (кол-во раз)	Ж	28
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	М	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены руки за головой (кол-во раз)	Ж	50
Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены (см)	М Ж	+5 +9
Приседания на двух ногах руки вперед (кол-во раз за 1 минуту)	М Ж	50 45
Рывок гири левой и правой рукой 16 кг (кол-во раз)	М	40
Прыжки через скакалку (кол-во раз за минуту)	Ж	140
Челночный бег 10 * 10м (сек)	М Ж	21,0 26,0
Прыжок в длину с места (см)	М Ж	240 180
Бег 100м (сек)	М	14,0

	Ж	17,0
Кросс 3000м (м), 2000м (ж)(мин)	М Ж	13.10 10.50
Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	М	12
Сгибание/разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	Ж	9

Критерии оценки результатов тестирования.

Для обучающихся в основном отделении:
от 50 до 100% выполненных тестов в соответствии с таблицей - «зачтено».
Менее 50% выполненных нормативов – «не зачтено».

Для обучающихся в подготовительном отделении:
от 40 до 100% выполненных тестов в соответствии с таблицей - «зачтено».
Менее 40% выполненных нормативов – «не зачтено».

Темы рефератов
для студентов, освобождённых от практических занятий
(на 1 месяц и более)

1. Классификация физических упражнений и их характеристика.
2. Эмоциональная окраска и вопросы безопасности занятий физической культурой.
3. Режим занятий и гигиена одежды.
4. Врачебно-физкультурный контроль (задачи, методы, организация).
5. Методы самоконтроля (антропометрия, АД, ЧСС), правила заполнения и ведения дневника.
6. Методы самоуправления на занятиях физической культурой (внушение, релаксация и др.).
7. Лечебная физическая культура при заболевании (краткая характеристика заболевания, 2-3 различных комплекса ЛФК при этом заболевании).
8. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития.
9. Оздоровительная ходьба.
10. Повышение адаптации студентов средствами физической культуры.
11. Использование дыхательных упражнений на занятиях физической культуры.
12. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
13. Гигиена питания студента.
14. Развитие гибкости средствами физической культуры.
15. Развитие быстроты средствами физической культуры.
16. Развитие ловкости средствами физической культуры.
17. Развитие выносливости средствами физической культуры.
18. Развитие устойчивости вестибулярного аппарата средствами физической культуры.
19. Развитие силы средствами физической культуры.
20. Массаж как средство восстановления.
21. Туризм- направление физической культуры.
22. Общая физическая подготовка средствами плавания.
23. Утренняя гимнастика как показатель физической культуры студента.

24. Изменения функционального состояния организма студента под воздействием физических нагрузок.
25. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
26. Физическая культура как общественное явление.
27. Государственное управление развитием физической культуры и спорта.
28. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации.
29. Физическая культура и спорт в учреждениях образования.
30. Ритмическая гимнастика.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Велоспорт.
33. Конькобежный спорт.
34. Гребля.
35. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях.
36. Группы здоровья.
37. Физическая культура на загородных базах отдыха, в санаториях
38. и профилакториях.
39. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
40. Функции физической культуры и ее функциональные связи.
41. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
42. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.
43. Основы построения спортивной тренировки
44. Бег и дыхание.
45. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
46. Мои любимые упражнения.
47. Исторический характер физической культуры.
48. Физическая культура и научно-техническая революция.
49. Двигательная активность как условие сохранения здоровья.
50. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
51. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
52. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
53. Возрождение Олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
54. Проблемы Международного спортивного движения.
55. Зимние виды спорта.
56. Летние виды спорта.
57. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой.
58. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры.
59. Формирование командной мотивации в любительском спорте.
60. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
61. Летние Олимпийские игры.
62. Зимние Олимпийские игры.

Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования описание шкал оценивания.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета по практическим нормативам.

Шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Таблица 5

Показатели, критерии и оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы	**Код компетенции**	**Критерии оценивания**	**Оценка**
Силовой атлетизм	УК ОС -6	*Обучающийся* *умеет:* выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности; выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности; выполнять комплексы УГГ, ОРУ; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся комплексы ОФП и СФП; составить и провести комплексы производственной гимнастики с учетом характера труда; проводить функциональные пробы для оценки физического состояния; разработать программу физического самосовершенствования с учетом состояния здоровья, мотивации и других особенностей. *владеет:* техникой выполнения общеразвивающих, специальных, контрольных упражнений и результативно выполняет их в соответствии с требованиями; методикой регулирования психоэмоционального состояния; средствами и методами мышечной релаксации; методикой разработки индивидуальной программы физического самосовершенствования с учетом состояния здоровья, мотивации и других особенностей. *Проявляет* физкультурно-спортивную активность. *Оценивание реферата:* Тема работы в целом раскрыта. Цель и задачи в основном выполнены, обоснована актуальность темы. Материал изложен грамотным, научным языком. Заключение обобщает полученные в ходе исследования выводы. Работа оформлена в целом в соответствии с требованиями стандарта	**Зачтено**
Легкая атлетика.	УК ОС -6		
Гимнастика	УК ОС -6		
Спортивные игр	УК ОС -6		

		Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений, не выполняет результативно контрольные упражнения. Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранений и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Не проявляет физкультурно-спортивную активность. *Оценивание реферата:* Основные вопросы реферата не раскрыты. Цель работы не достигнута, задачи не выполнены. Работа не имеет чёткой логической структуры. Имеет место копирование больших частей информации из одного-двух источников – работа не носит самостоятельного характера. Имеются замечания к оформлению работы.	**Не-зачтено**

4.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации и проведения занятий определен следующими нормативными локальными актами:

- Приказ от 27.07.2016 года Об утверждении «Порядка проведения занятий в РАНХиГС по физической культуре»

http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/5ce/Por_osv_disc_fiz_kult_27.07.2016.PDF

- Приказ от 05.12.2017 Об утверждении регламента «О порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Среднерусском институте управления – филиале РАНХиГС

http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/94a/Prikaz_reglam_fiz_05.12.2017.pdf

Условием допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» является регулярность посещения практических учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводится в соответствии с Учебным планом в форме зачета.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае:

- посещения ими занятий, предусмотренных расписанием и выполнения ими учебного плана по дисциплине;
- выполнения контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

– учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

– уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

– результаты выполнения практических нормативов по темам рабочей программы.

В процессе проверки оценивается индивидуальная физическая подготовленность. В течение семестра каждый обучающийся сдает контрольные нормативы.

Обучающиеся, не посещающие практические занятия без уважительной причины, обязаны отработать их до сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок (более одного месяца), осуществляется на основании следующих требований дисциплины «Прикладная физическая культура»:

- написания реферата по индивидуальной теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- включения обучающегося в научную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

Порядок подготовки реферата определен документированной процедурой «Порядок написания и оформления реферата и контрольной работы по учебной дисциплине» (http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/a4f/Por_napis_i_oforml_kontr.pdf).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Прикладная физическая культура» предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях.

Обучение по дисциплине «Прикладная физическая культура» предполагает обязательное посещение практических занятий.

Практические занятия дисциплины «Прикладная физическая культура» предполагают их проведение в форме учебно-тренировочных занятий, соревнований с целью выявления полученных знаний, умений, навыков с проведением контрольных мероприятий (тестирование по физической подготовке).

С целью успешного освоения учебной программы, обучающийся должен присутствовать на практических занятиях.

Дисциплина ««Прикладная физическая культура» характеризуется следующими основными положениями:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить

дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

Систематическое выполнение учебной работы на практических учебно-тренировочных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

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

6.1. Основная литература

Таблица7

Основная литература

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная форма (кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС
1	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4.		https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB
2	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-6090-7.		https://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F

6.2. Дополнительная литература

Таблица 8

Дополнительная литература

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная форма (кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС
1.	Ветков Н.Е. Физическая культура и спорт: Учебное пособие - Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС, ББК 75я73-2015.- 308с.	23	
2.	Алексеенков А.Е., Ветков Н.Е., Максимова Е.Н. Основы лыжной подготовки: Учебно-методическое пособие.- Орел: Изд-во Среденерусского института управления- филиала РАНХиГС, 2017. – 84с.	41	
3.	Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ	23	

	РАНХиГС. 2016. – 128с.		
4	Роль комплекса ГТО в создании российской системы физического воспитания в свете нового законодательства: Материалы межвузовской интернет-конференции (23 марта 2016г.): Сборник. / Под ред. Н.Е Веткова - Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС, 2016.- 80с	10	
5.	Калашников А.Ф. Физическая культура: социологические аспекты.: Учеб.пособие – Орел: Изд-воОРАГС, 2002. – 78с.	18	
6.	Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича - М.: Гардарики, 2003.- 448с.	9	

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях. / Под ред. Родиченко В.С. и др. - М.: "Советский спорт", 2003.- 128с.
2. Максимова Е.Н., Ветков Н.Е., Алексеенков А.Е. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие - Орел: Изд-во СИУ-филиал РАНХиГС, 2017.- 52с.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 05.10.2015 №274-ФЗ.
3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 №172.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – версия с изменениями из постановления №1508 от 30.12.2015.
5. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.

6.5. Интернет-ресурсы

1. IPR books.ru http://www.iprbookshop.ru/
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» http://cyberleninka.ru/
3. ЭБС Издательства «Лань» https://e.lanbook.com/
4. ЭБС ЮРАЙТ http://urait.ru/
5. ЭБС Национальный цифровой ресурс «Руконт» http://rucont.ru/
6. Электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/defaultx.asp
7. Сайт журнала «Физкультура и спорт»: http://www.fismag.ru/
8. Сайт журнала «Лыжный спорт России» http://www.skisport.ru/
9. Сайт журнала «Культура здоровой жизни» http://kzg.narod.ru/
10. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» http://www.teoriya.ru/ru
11. Сайт науч-метод. журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» http://www.teoriya.ru/ru

12. Сайт Федерации волейбола России http://www.volley.ru/
13. Сайт Федерации легкой атлетики России http://www.rusathletics.com/
14. Сайт футбола России http://www.rusfootball.info/

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

Материально-техническая база

Вид помещения	Оборудование
"Площадка спортивная (Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препядствия)" 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1.	Волейбольная площадка -1 Баскетбольная площадка -1 Площадка для игры в ручной мяч и минифутбол с воротами- 1 гимнастические тренажеры (разноуровневые турники -3); брусья-1 препятствие «Лабиринт»-1 место для прыжков в длину и высоту-1 беговая дорожка-1
Зал для профессионально – прикладной физической подготовки 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1,Литер А1.	Скамья -3, Стол-1 Гантель виниловая 2кг – 10 Гиря 8 кг -2, Гиря 16кг - 2, Гиря 24 кг - 2 Коврик туристический - 8 Мяч гимнастический - 5 Обруч гимнастический -2 Палка гимнастическая деревянная - 10 Пояс тяжелоатлетический - 2, Скакалка - 3 Турник навесной - 3 Гриф гантельный - 2, Гриф для гантелей фигурный -2, Гриф для штанги - 1 Диск 2,5 кг - 18, Диск 5 кг - 6, Диск 10 кг - 6 Диск 15 кг - 4 Велотренажер - 2, Дорожка беговая - 2 Кроссовер - 1, Гребной тренажер - 1 Многофункциональный спортивный комплекс AGS-4000 - 1 Станок для жима лёжа - 1 Силовой комплекс AGS-5000 - 1 Эллиптический тренажер магнитный -2 Шведская стенка -9, Вешалки-3 Зеркала настенные - 4
Спортивный зал. 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Черкасская, д.15, Литер А5	Электронное табло, стул, стол, волейбольные стойки, волейбольная площадка, баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, площадка для игры в ручной мяч и мини-футбол с 2-мя воротами, гимнастические тренажеры (разноуровневые турники), стеллажи.
Бассейн. 302001, Орловская область,	Электронное табло, стол, стулья, шкафы металлические 4-х секционные.

г.Орёл, ул. Черкасская, д.15, Литер А6	

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь

№п/п	Виды спорта	Наименование инвентаря и спортивного оборудования	Кол-во на группу
1.	Легкая атлетика	Маты гимнастические	10
		Гимнастические палки	15
		Набивные мячи	10
		Рулетки	5
		Секундомеры	5
2.	Спортивные игры	Волейбольные мячи	10
		Волейбольная сетка	2
		Волейбольная антенна	2
		Волейбольные стойки	2
		Баскетбольные мячи	10
		Манишки с номерами	12
		Конусы	20
		Ворота футбольные	2
		Мячи мини-футбольные	5
		Сетки на ворота	4
		Футбольные мячи	10
		Столы теннисные	4
		Сетки	8
		Ракетки	8
		Шары теннисные	40
		Коврики	15
		Скакалки	30
3.	Гиревой спорт	Пояс атлетический	2
		Комплект гирь 8кг,16 кг, 24 кг, 32 кг	4
		Стол для АРМ-спорта	1
		Гантели разных весов	10
4.	Лыжный спорт	Лыжи беговые	30
		Ботинки лыжные	30 пар
		Палки	30 пар
		Крепление	40
		Мази держания и скольжения	10
5.	Дартс	Мишени для игры дартса	3
		Комплекты дротиков	10
		Комплекты хвостовиков и оперений для дротиков	30
6.	Настольные спортивные игры	Часы электронные	15
		Доски шахматные	10
		Комплекты для игры в шашки	10