

**Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено
Научно-методическим советом Института
протокол заседания
№ 01/20 от 27 августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективные курсы по физической культуре и спорту

(указывается полное название дисциплины и шифр в соответствии с учебным планом)

По направлению подготовки	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность подготовки	Взаимодействие регионального и муниципального управления
Квалификация (степень) выпускника (уровень направления подготовки)	бакалавр
Форма обучения	очная
Рабочий учебный план по направлению подготовки (одобрен Ученым советом Протокол № 05/19 от 29 октября 2019г.)	

Калининград

Лист согласования рабочей программы дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с ФГОС высшего образования по направлению подготовки (специальности) 38.03.04 – Государственное и муниципальное управление.

Автор программы
к.п.н.

А.В. Ворожейкин

Рецензент:

Доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры информационных технологий
Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета
МВД России.

В.В. Фадеева

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании научно-методического совета института, протокол № 01/20 от 27 августа 2020г.

Регистрационный номер 25 ВГ6/17

Содержание		Стр.
1.	Цели и задачи освоения дисциплины	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4.	Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5.	Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	13
6.	Оценочные средства для проведения текущего, тематического, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	14
7.	Основная и дополнительная учебной литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины	14
8.	Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины	15
9.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	15
	Приложение 1. Оценочные средства для проведения текущего, тематического, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	17

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» способствует формированию общекультурной компетенций продвинутого уровня ОК-8 (ОК-7 по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно - ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно - спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико - практических знаний для самосовершенствования.

Программа составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- ФГОС ВО и учебным планом по специальностям: 38.03.01 Экономика, направленность «Финансы и кредит», 38.03.02 Менеджмент, 38.03.04 Государственное и муниципальное управление. Настоящая рабочая программа дисциплины устанавливает требования к результатам обучения по дисциплине, соотнесенным с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата, и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности, предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и обучающихся по вышеуказанной программе бакалавриата.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

2.1. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективный курс по физической культуре» относится к базовой части Блока №1 учебного плана и составляет,

самостоятельный раздел являющейся практической частью курса дисциплин направленных на гармоническое развитие личности обучающегося.

Изучение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

В результате изучения учебного материала дисциплины обучающиеся должны в совершенстве владеть средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Завершение формирования компетенции ОК-8 (ОК-7 по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент) происходит по окончании восьмого семестра обучения в виде экзамена.

2.2. Календарный график формирования компетенции*

Таблица 1 - Календарный график формирования компетенции ОК-8 (ОК-7)

№ п/п	Наименование учебных дисциплин и практик, участвующих в формировании компетенции	Курсы				
		1	2	3	4	5
1	Элективные курсы по физической культуре		+	+	+	
2	Физическая культура	+				
3	Безопасность жизнедеятельности	+				

* В соответствии с матрицей компетенций

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

3.1. Базовые понятия, используемые в дисциплине

К базовым понятиям, используемым при изучении дисциплины, относятся: физическая культура, физическое воспитание, прикладная физическая культура. здоровый образ жизни, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, формы физической культуры, самоконтроль, здоровье сберегающие технологии.

3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются владения (ОК-8 (ОК-7 по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент)) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 2 – Перечень результатов обучения, формируемых в ходе изучения дисциплины

Перечень контролируемой компетенции (или ее части)		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
код	Содержание компетенций	
ОК-8 (ОК-7)	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать: З1-значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; З2- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; З3- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p>Уметь: У1-учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; У2-проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; У3-составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p>Владеть: В1-навыками в выполнении комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; В2-методикой в определении дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; В3-приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>

3.3. Матрица соотнесения разделов (тем) дисциплины с формируемыми в них компетенциями

Таблица 3 – соотнесения разделов (тем) дисциплины с формируемыми в них компетенциями

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Кол-во часов	Коды формируемых компетенций
			ОК-8 (ОК-7)

2	Практика	328	+
---	----------	-----	---

4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

4.1 Объем дисциплины

Таблица 4 – Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины	Всего акад./ астр часов
Всего зачетных единиц	9
Всего академических/астрономических часов учебных занятий	328/246
В том числе:	
контактная работа обучающихся с преподавателем	328/246
1. По видам учебных занятий:	
Теоретические занятия - занятия лекционного типа	-
Занятия семинарского типа	-
Практические	328/246
2. Промежуточной аттестации обучающегося	-
Самостоятельная работа обучающихся:	-
Подготовка к контрольным работам	-
Выполнение творческих заданий	-
Курсовое проектирование	-
Подготовка к экзамену	-

4.2. Структура дисциплины

Таблица 5 – Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Всего	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Вид контроля
					Лекции	Семинары, групповые практические занятия	Самостоятельная работа студентов	
2 семестр								
1	Гимнастика	2				12		Выполнение нормативов
2	Легкая атлетика	2				12		Выполнение нормативов
3	Спортивные игры	2				12		Выполнение нормативов

4	Общая физическая подготовка.	2				10		Выполнение нормативов
5	Контроль	2				2		Зачет
Итого						48		
3 семестр								
1	Гимнастика	3				12		Выполнение нормативов
2	Легкая атлетика	3				12		Выполнение нормативов
3	Спортивные игры	3				12		Выполнение нормативов
4	Общая физическая подготовка.	3				10		Выполнение нормативов
5	Контроль	3				2		Зачет
Итого						48		
4 семестр								
1	Гимнастика	4				12		Выполнение нормативов
2	Легкая атлетика	4				12		Выполнение нормативов
3	Спортивные игры	4				12		Выполнение нормативов
4	Общая физическая подготовка.	4				10		Выполнение нормативов
5	Контроль	4				2		Зачет
Итого						48		
5 семестр								
1	Гимнастика	5				12		Выполнение нормативов
2	Легкая атлетика	5				12		Выполнение нормативов
3	Спортивные игры	5				12		Выполнение нормативов
4	Общая физическая подготовка.	5				10		Выполнение нормативов
5	Контроль	5				2		Зачет
Итого						48		
6 семестр								
1	Гимнастика	4				12		Выполнение нормативов
2	Легкая атлетика	4				12		Выполнение нормативов
3	Спортивные игры	4				10		Выполнение нормативов
4	Общая физическая подготовка.	4				10		Выполнение нормативов
5	Контроль	4				2		Зачет
Итог						46		
7 семестр								
1	Гимнастика	7				12		Выполнение нормативов
2	Легкая атлетика	7				12		Выполнение нормативов

3	Спортивные игры	7				10		Выполнение нормативов
4	Общая физическая подготовка.	7				10		Выполнение нормативов
5	Контроль	7				2		Зачет
Итого						46		
8 семестр								
1	Гимнастика	8				12		Выполнение нормативов
2	Легкая атлетика	8				10		Выполнение нормативов
3	Спортивные игры	8				10		Выполнение нормативов
4	Общая физическая подготовка.	8				10		Выполнение нормативов
5	Контроль	8				2		Зачет
Итого						44		
Итого						328		

* В соответствии с Приложением к положению о текущем контроле

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

4.3.1. Занятия семинарского типа

Таблица 6 – Содержание практического курса

№ п/п	Темы практических занятий.	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Оценочное средство*	Формируемый результат**
1	<p><i>Тема 1. Гимнастика</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - упражнения на тренажерах; <p><i>для девушек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подтягивание на низкой перекладине; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - прогибания туловища назад; - упражнения на тренажерах. <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>	84	Практические занятия	Выполнение нормативов	У1,В1,В2
2	<p><i>Тема 2. Легкая атлетика</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств.</p>	82		Выполнение нормативов	У1,У2, В1

	<p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: для юношей: - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота; - бег на 3 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. для девушек: - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота; - бег на 2000 м – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др. Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>				
3	<p><i>Тема 3. Спортивные игры</i> На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения. Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>Волейбол</i> Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры. <i>Баскетбол</i> Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры. <i>Бадминтон</i> Знания основных правил игры в бадминтон, изучение и совершенствование основных способов подачи и ударов, теории и практики одиночной и парной игры, контрольные игры. <i>Настольный теннис</i> Знания основных правил игры в настольный теннис, изучение и совершенствование основных способов подачи и приема мяча при одиночной и парной игре, тактическое построение одиночных и парных встреч, контрольные игры.</p>	78		Выполнение нормативов,	У3,В2,В3

	<p><i>Мини-футбол</i></p> <p>Знания основных правил игры в мини-футбол, изучение и совершенствование основных способов ведения, передачи и остановки мяча, ударов по воротам, контрольные игры.</p>				
4	<p><i>Тема 4 Общая физическая подготовка.</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации.; - роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями; - структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. 	70		Выполнение нормативов	<i>V2, V3, B2, B3</i>
5	Промежуточная аттестация (зачет)	14		Выполнение нормативов	<i>V2, V2, V3, B1B2, B3</i>
Всего		328			

5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, диспуты, дебаты, портфолио круглые столы и пр.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся. В рамках учебного курса предусмотрены мастер-классы экспертов и специалистов.

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой технологии
Традиционные (практические занятия)	Практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.
Игровые технологии	Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.
Здоровье сберегающие технологии	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.
Личностно-ориентированные технологии	Консультации, «индивидуальное обучение» - выстраивание для студента собственной образовательной траекторией с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях.

6. Фонд оценочных средств для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе ее освоения), а также

методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о текущем контроле и включает в себя системы оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

7.1. Основная учебная литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Рыбникова О.Л., Федорова Т.А., Майорова Е.Б. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : методическое пособие для студентов высших учебных заведений ЮФО по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО / О.Л. Рыбникова, Т.А. Федорова, Е.Б. Майорова. – Астрахань, 2015

3. Рыбникова О.Л., Федорова Т.А., Александрова С.Е. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Методические рекомендации к ведению «Дневника здоровья студента» - Астрахань 2015г.**7.2.**

Дополнительная учебная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2004г. – 480с.

2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник для вузов М. Гайдарики 2008г.-448с.

4. Ю.Д. Железняк., Ю.М. Портнов., В.П. Савин., А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: издательский центр «Академия» 2002г. – 502 с.

5. Жуков М.Н. Подвижные игры. Москва АKADEMIА 2002г. – 160с.

6. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. - М., 1994

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

(далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения

8.1. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Академия Google – новая поисковая система, разработанная специально для обучающихся, ученых и исследователей, предназначена для поиска информации в онлайн-официальных академических журналах и материалах, прошедших экспертную оценку.

РИБК – портал «Российского информационно-библиотечного консорциума» предоставляет возможность расширенного поиска библиографических данных и полнотекстовых ресурсов в электронных каталогах пяти крупнейших библиотек России.

SCIRUS – поисковая система, нацеленная на поиск исключительно научной информации, позволяет находить информацию в научных журналах, персональных страницах ученых, университетов и исследовательских центров.

8.2. Электронные библиотеки открытого доступа

1. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.

2. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.

3. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

8.3 Дополнительные информационные ресурсы

1. www.gov.ru – Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации.

2. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.

3. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.

4. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.

5. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>.

9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специальных материально-технических средств: лабораторного оборудования, компьютерных классов и т.п., для преподавания дисциплины не требуется. Во время лекционных занятий целесообразно использовать мультимедийную технику, так как практически ко всем лекциям разработаны слайдовые презентации, имеются схемы, сопоставительные таблицы и другой материал, который можно продемонстрировать с помощью проектора. В связи

с этим материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура» предполагает мультимедийное оборудование. Для занятий с использованием слайд-конспект лекций - с минимальными системными требованиями:

Процессор: 3.00 GHz и выше;

Оперативная память: 2 ГБ и выше;

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники;

Устройство для чтения DVD-дисков.

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения практических занятий дисциплины:

- спортивная площадка;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(указывается полное название дисциплины и шифр в соответствии с учебным планом)

По направлению подготовки	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность подготовки	Взаимодействие регионального и муниципального управления
Квалификация (степень) выпускника (уровень направления подготовки)	бакалавр
Форма обучения	очная

6.1. Оценочные средства по итогам освоения дисциплины

6.1.1. Цель оценочных средств

Целью оценочных средств является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

Комплект оценочных средств включает контрольные материалы для проведения всех видов контроля в форме выполнения нормативов.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

6.1.2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

Объектом оценивания является способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются:

–У1-учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

–У2-проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

–У3-составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

–В1-навыками в выполнении комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

–В2-методикой в определении дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

–В3-приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля) с указанием этапов их формирования

Раздел дисциплины	Темы занятий	Перечень контролируемой компетенции (или ее части)		Планируемые результаты освоения дисциплины*	Наименование оценочного средства			
		код	Содержание компетенции		<i>входной</i>	<i>текущий</i>	<i>рубежный</i>	<i>промежуточный</i>
Раздел 2 Практический	Тема 1. Гимнастика.	ОК-08 (ОК-07)	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У1, В1, В2	-	-	-	выполнение нормативов
	Тема 2. Легкая атлетика.			У1, У2, В1	-	-	-	выполнение нормативов
	Тема 3. Спортивные игры.			У3,В2,В3	-	-	-	выполнение нормативов
	Тема 4. Общая физическая подготовка.			У2, У3, В2, В3	-	-	-	выполнение нормативов

6.1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и уровня владений формирующихся компетенций в рамках освоения дисциплины. В соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий, рубежный и промежуточный контроль результатов освоения.

6.1.4 Система оценивания комплекта оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации*

Система оценивания каждого вида работ описана в Положении о текущем контроле

6.2. Примерные (типовые) оценочные или иные материалы, необходимые для оценки умений, владений (или) опыта деятельности, в процессе освоения дисциплины (модуля, практики), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

6.2.1 Примерные (типовые) оценочные средства или иные материалы для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета по выполнению тестовых упражнений на основные и специальные физические навыки.

6.2.2 Нормативы для проверки практической части

Девушки

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

Юноши

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20