

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра физического воспитания

Рег. № ТМ.03-2834
 « 05 » 05 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИЗОП
 Шарыбар С.В.



ФГОС 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 (МОДУЛЯ)**

Б1.Б.27 Физическая культура

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Код и наименование направления подготовки

виды профессиональной деятельности: **организационно-управленческая**

(профиль и виды деятельности)

Курс: 1

Семестр: 1,2

Факультет ИЗОП

заочная

очная, заочная, очно-заочная

Объем дисциплины (модуля)

Вид занятий	Объем занятий [зачетных ед./часов]			Семестр
	очная	заочная по индивидуальному плану	Очно- заочная	
Общая трудоемкость по учебному плану		2/72		1,2
В том числе,				
Контактная работа		12		1,2
Лекции		12		1,2
Практические (семинарские) занятия				
Самостоятельная работа, всего		60		
В том числе:				
Курсовой проект (курсовая работа)				
Контрольная работа / реферат		ф		1
Форма контроля				
Экзамен (зачет)		зачет		2

Новосибирск 2017

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к содержанию и уровню подготовки выпускников по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1567 от 10.12.2014 г

Программу разработали:

канд. пед. наук, доцент

(должность)

подпись

Гладышева Анна
Анатольевна

ФИО

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

1.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- использовать средства физической культуры для повышения работоспособности в учебной и трудовой деятельности, подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ;

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.
- навыком преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.

1.2 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВО направлена на формирование следующих общекультурных (ОК) компетенций:

1. *Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* **ОК-8**.

Таблица 1. Связь результатов обучения с приобретаемыми компетенциями

№ п/п	Осваиваемые знания, умения, навыки	Формируемые компетенции
1	Знать: -биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек; - простейшие способы контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.	ОК - 8
2.	Уметь: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - использовать средства физической культуры для повышения работоспособности в учебной и трудовой деятельности,	ОК - 8

	подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ;	
3	Владеть: -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности. - навыком преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.	ОК - 8

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Физическая культура относится к базовой части.

Данная дисциплина является основой для последующего изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

3. Содержание дисциплины (модуля)

Таблица 2. Распределение часов по темам и видам занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, зачетных единиц				Формируемые компетенции
		Лекции,	Практические занятия,	Самостоятельная работа	Всего по теме	
1	2	3	4	5	6	7
	Семестр 1,2					
1.	Теоретический раздел					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6			6	ОК-8
1.2	Социально-биологические основы адаптации организма	6			6	
2.	Практический раздел					
2.1	Лёгкая атлетика			14	14	ОК-8
2.2	ОФП (общая физическая подготовка)			12	12	
2.3	Лыжная подготовка			12	12	
2.4	Спортивные игры			14	14	
	Зачет			8	8	
	Итого	12		60	72	

Учебная деятельность состоит из лекций, практических занятий, самостоятельной работы, реферата.

3.1.Содержание отдельных разделов и тем

Раздел 1.Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личности и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Содержание обязательных лекций в обобщенном виде включает в себя:

- основные понятия и термины, ведущие научные идеи и основные закономерности теории;
- принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;
- тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по использованию полученных знаний и приобретению опыта в занятиях избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Раздел 1. Теоретический

№	Тема лекции	Кратко затрагиваемые вопросы
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
		ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности.
		Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры.
		Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
		Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
		Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
		Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
		Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
		Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
		Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Раздел 2. Практический раздел

2.1. Лёгкая атлетика

Ознакомление с программными требованиями по легкой атлетике.

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Контроль – экспресс-тесты:

- бег 30 м с высокого старта;
- прыжки в длину с места;
- кросс 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)

Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра (2-3 р. х 30м), бег захлестывание голени назад (2-3 р. х 30м), семенящий бег (2-3 р. х 30м), подскоки с ноги на ногу (2-3 р. х 30м), бег на прямых ногах (2-3 р. х 30м), беговые ускорения (3-4 р. х 40-50 м)

Бег на короткие дистанции (обучение бегу на 100 м)

Техника бега: начало бега – низкий старт, высокий старт, полунизкий старт с опорой на одну руку; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Специальные упражнения спринтера (выполняется сериями на отрезках дистанции 20-60 м)- ускорения (браз по 50-80 м в $\frac{3}{4}$ силы на технику); бег с ускорением с хода; ускорение с высокого старта на отрезке 30-40 м по команде «Старт» и «Марш»; семенящий бег; бег прыжковыми шагами; переменный бег с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции; групповые низкие старты на время (6-8 раз по 40-50 м, 1 по 100м)

Обучение технике бега на средние дистанции.

Бег по прямой и на вираже. Развитие двигательных качеств.

Высокий старт и стартовое ускорение. Развитие чувства темпа и ритма в беге. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения бегуна- каждое выполняется по 2 раза на отрезке с переходом на бег; повторный бег по виражу с выходом на прямую – юноши 6-8 раз по 150 м, девушки 4-5 раз по 150 м; семенящий бег, переходящий в свободный бег по прямой и повороту; пробегание дистанции.

Кроссовая подготовка:

- обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции;
- развитие общей беговой выносливости;
- развитие специальной выносливости, гибкости;
- ознакомление с техникой и тактикой бега на разных по длине стайерских дистанциях в условиях разного прохождения трассы.

Техника бега на средние и длинные дистанции по пересеченной местности, развитие общей и специальной выносливости: стартовое ускорение, бег на равнинных участках по прямой и повороту, бег по мягкому, твердому и скользкому грунту; бег под уклон.

Развитие беговой выносливости:

юноши - медленный бег 15 мин или 2000-3000 м; переменный бег 6-8 раз по 200м по времени 40,0 с или при пульсе 160-170 уд/мин; переменный бег различных отрезков дистанции (100+200+300+200+100) x 2 серии, отдых через 100, 200, 300; повторный бег 3x1000м со скоростью 4.00 мин, отдых восстановление пульса до 110-120 уд/мин. упражнения на дыхание и гибкость – 10-12 упр; контрольный бег 3000 м

девушки – медленный бег 10-12 мин; повторный бег 6- раз по 100м 18,0-19,0 с через 100м ходьбы; повторный бег 2х500 м за 2,10-2,15 мин, отдых снижение пульса до 120 уд/мин; повторный бег 2х1000 м за 5,30-5,40 мин. Отдых снижение пульса до 11 уд/мин; повторный бег 1х1500 м за 8,0-8,10 мин, отдых 10-12 мин. Контрольный бег 2000 м.

2.2. ОФП (общая физическая подготовка)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости; координации движений, подвижности в суставах (гибкости); упражнения на расслабление; упражнения на снарядах (тренажерах) с использованием нескольких снарядов.

(гимнастика – девушки)

Формирование навыков быстрого и четкого построения. Воспитание внимательности, активности, дисциплинированности. Развитие силы рук. Организация чувств ритма. Развитие быстроты, ловкости, точности движения. Развитие силы рук и мышц брюшного пресса. Развитие навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой. Развитие прыгучести, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма. Развитие групповых взаимодействий. Закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарем. Совершенствование ловкости, координации движений. Формирование навыков быстрого и четкого построения.

(силовая подготовка - юноши)

Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/ Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности. Обучение технике жима штанги лежа на скамье. Развитие силы мышц груди. Развитие гибкости и суставной подвижности

Обучение технике становой тяги. Развитие силы мышц спины. Развитие гибкости и суставной подвижности. Обучение технике приседания со штангой на спине. Развитие силы мышц ног. Развитие гибкости и суставной подвижности. Прием контрольных нормативов /жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на спине, становая тяга/.

2.3. Лыжная подготовка

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. Обучение строевым приемам с лыжами и на лыжах – повороты на месте (переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки).

Обучение технике:

- двухшажного попеременного хода;
- одновременного одношажного хода;
- спуска с горы в высокой и основной стойке;
- подъема лесенкой;
- переступанием в движении;
- бесшажного хода;
- преодоление подъема средней крутизны скользящим шагом. Прохождение в

переменном темпе дистанции 3 км и 5 км

2.4. Спортивные игры

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Ознакомление и обучение техническим приемам игры в волейбол:

- стойка волейболиста;
- перемещение (шагом, бегом, спиной вперед, приставными шагами влево, вправо);
- постановка рук при выполнении верхней передачи;
- передача мяча (передача над собой, передача в колоннах, в парах);

Развитие быстроты.

Ознакомление и обучение техническим приемам:

- передача мяча снизу двумя руками (выполняется предплечьем обеих рук за счет движений в плечевом и локтевом суставах);
- передача мяча после передвижения;
- блокирование;

Развитие прыгучести.

Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол:

- совершенствование передач - верхней и нижней;
- изучение техники подачи мяча;
- совершенствование защитных передач.

Развитие выносливости.

Совершенствование и изучение технических приемов игры в волейбол:

- обучение прямому нападающему удару;
- совершенствование передач.

Развитие быстроты, прыгучести. Учебные игры

Баскетбол.

Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место; взаимодействие 2 или 3 игроков; техника финтов – финт на проход влево-проход вправо, бросок в движении; финт на бросок – проход-бросок с места.

Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычным и приставным шагами, спиной вперед и в других направлениях, вырывание мяча рывком на себя и с поворотом туловища.

Командные действия. Расстановка игроков по площадке; функции игроков; взаимодействие.

Учебная игра, эстафеты с мячами.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.1. Список основной литературы

1. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура [текст] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – 8-е изд, исправ. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 444 с. - (Высшее образование). – Прил. : с. 430-440. – ISBN 978-5-222-19464-5.

4.2. Список дополнительной литературы

1. **Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента [текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. – М.: КноРус, 2013. – 240 с. - (Бакалавриат). – Библиогр. : с. 229-230. – Глос. : с. 227-228. - Прил. : с. 231-239. – ISBN 978-5-406-02935-0.

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Наименование	Адрес
1.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.	http://lib.sportedu.ru/
2.	Интернет-библиотека образовательных изданий, в которых собраны электронные учебники, справочные и учебные пособия.	http://www.iglib.ru
3.	Научная электронная библиотека журналов.	http://www.elibrary.ru
4.	Журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ http://www.teoriya.ru/journals/
5.	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»	http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ http://www.teoriya.ru/fkvot/
6.	Российская Спортивная Энциклопедия.	http://www.libsport.ru/
7.	Электронные учебники по физической культуре	http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html
8.	Информационные сайты по новым массовым видам физической культуры	http://aerobic.newmail.ru/ http://www.yamama.ru/fitness/pilates/index.Html/
9.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.infosport.ru/minsport/
10.	Сайт ЗАО «Инфоспорт»	http://www.infosport.ru/
11.	Сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»	http://www.eurosport.com/
12.	Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму	http://www.government.ru/committees/gkfkct.htm!
13.	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru/
14.	Правовая страница Национальной информационной сети «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru/main/law.htm

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и самостоятельной работы

1. Применение метода круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию: метод. указания /Новосиб.гос. аграр.ун-т. Юридич.фак-т; сост.: З.Г. Лебедева, Т.А. Подковырова – Новосибирск, 2015. – 25с.

2. Гладышева А.А. (Клетнева А.А.), Давыдова С.А. Цикл лекций: Оздоровительная физическая культура. База данных. Свидетельство о регистрации № 2014621257. – 2014.

3. Колесов А.А., Фотина З.В. Развитие физических качеств у студенток I-II курса (методические рекомендации по развитию гибкости у девушек и силовой выносливости у юношей). – Новосибирск, 2016. – 41с.

4. Гладышев А.А., Богатов А.М., Поломошнова О.Н. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Метод. рекомендации. – Новосибирск, 2017. – 25с.

4.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, наглядных пособий

Таблица 4. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование	Кол-во ключей	Тип лицензии или правообладатель
1.	MS Windows 2007	1	Microsoft
2.	MS Office 2007 prof (Word, Excel, PowerPoint)	1	Microsoft
3.	БраузерMozillaFireFox	1	MozillaPublicLicense

Таблица 5. Перечень плакатов (по темам), карт, стендов, макетов, презентаций, фильмов и т.д.

№ п/п	Тип	Наименование	Примечание
1.	Презентация	Виды ОФК. Аквааэробика.	15 слайдов
2.	Презентация	Виды ОФК. Бодифлекс.	8 слайдов
3.	Презентация	Виды ОФК. Пилатес.	10 слайдов
4.	Презентация	Виды ОФК. Шейпинг.	26 слайдов
5.	Презентация	Виды ОФК. Гимнастика Ниши.	8 слайдов
6.	Презентация	Виды ОФК. Сухожильные упражнения Александра Засса.	12 слайдов
7.	Презентация	ЗОЖ. Влияние алкоголя на здоровье человека.	18 слайдов
8.	Презентация	Комплексные методы оздоровления.	13 слайдов

5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

№ аудитории	Тип аудитории	Перечень оборудования
НК-А2	Аудитория для	Ноутбук, проектор, экран, видеопроектор,

лекционная	проведения занятий лекционного типа	проекционный экран, аудиоусиливающая система, микрофон 2шт, доска маркерная, док.камера
Спортивный корпус	Игровой зал 36х18: волейбольная площадка, баскетбольные площадки – 2	Мини-ворота 2 шт; комплекты мячей (волейбольные, баскетбольные, футбольные), параллельные брусья; перекладины подвесные 2 шт, гимнастические скамейки; гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические обручи, скакалки, шведские стенки 2 шт. Беговая дорожка с резиновым покрытием 100 м. Тренажерный зал 320х12, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков 3 компл., станок для пауэрлифтинга 3 шт, гантели (2-24 кг) 60 шт, гири в наборе, стрелковый тир 10х5 мест, Столы теннисные 10 шт., стол для армреслинга 1 шт., боксерские груши 8 шт., стойки для бадминтона 2 шт.
Тир стрелковый	тир 50х4,5	пневматические винтовки 3 шт, пневматический пистолет 1шт
Тренажерный зал	Тренажерный зал 20х12	Тренажеры, помост тяжелоатлетический и штанги с набором дисков–3 комп., станок для пауэрлифтинга–3 шт., гантели (2-24 кг) – 60 шт., гири в наборе, стойки для приседа 4 шт., стойки для жима 6 шт.
Лыжехранилище	Лыжная база	Комплекты лыж и лыжных палок (80 пар)
Хоккейная коробка	Хоккейная коробка 60х30	Коньки (20 пар).
Тренажерная площадка	Открытая тренажерная площадка	Комплект общеразвивающих тренажеров

6. Используемые интерактивные формы и методы обучения по дисциплине

Таблица 7. Активные и интерактивные формы и методы обучения

№	Тема	Кол-во часов	Вид учебных занятий	Используемые интерактивные образовательные технологии	Формируемые компетенции (ОК)
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	лекция	работа в малых группах, творческие задания	ОК - 8
2.	Социально-биологические основы	2	лекция	работа в малых группах, творческие задания	ОК - 8

	физической культуры				
	всего	4			

7. Порядок аттестации студентов по дисциплине

Студенты, занимающиеся по дисциплине в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделения

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
<u>Женщины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2. Бег 2000 м (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) раз	20	16	10	6	4
5. Поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз	60	50	40	30	20
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
<u>Мужчины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2. Бег 3000 м (мин)	12,0	12,30	13,10	13,50	14,00
3. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4. Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
5. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
6. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1

Оценка по практическому разделу (для студентов основного отделения) определяется по таблице, при условии выполнения каждого из запланированного тестов не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
«ЗАЧТЕНО»			

1. Оценка «Зачтено» ставится при получении студентом не менее 2 баллов.
2. Оценка «Не зачтено» ставится при получении студентом менее 2 баллов

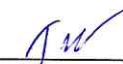
8. Согласование рабочей программы

Соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от « 24 » апреля 2017 г. № 5

Рабочая программа обсуждена и утверждена
на заседании кафедры протокол от « 02 » мая 2017 г. № 8

Заведующий кафедрой

(должность)


подпись

А.А. Гладышева

ФИО

Председатель методической комиссии
ИЗОП

(должность)


подпись

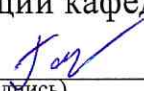
М.С. Вышегуров

ФИО

ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ ГАУ
Кафедра физического воспитания

Рег. № ТМ. 03-283
«05» 05 2017 г.

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от « 02 » мая 2017 г. № 8

Заведующий кафедрой

_____ А.А. Гладышева
(подпись)

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Б.1Б.27 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

основной вид деятельности: **организационно-управленческая**

Новосибирск 2017

Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Теоретический раздел ¹	ОК - 8	Вопросы для устного опроса Темы рефератов
	Практический раздел ²		
1.	Тема № 1 Лёгкая атлетика	ОК- 8	Тесты, контрольные нормативы
2.	Тема № 2 ОФП (общая физическая подготовка)	ОК- 8	Тесты, контрольные нормативы
3.	Тема № 3 Лыжная подготовка	ОК- 8	Тесты, контрольные нормативы
4.	Тема № 4 Спортивные игры	ОК- 8	Тесты, контрольные нормативы

1 для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

2 для студентов основного отделения

МАТРИЦА СООТВЕТСТВИЯ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ УРОВНЮ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Критерии оценки	Уровень сформированности компетенций
Оценка по пятибалльной системе	
«Отлично»	«Высокий уровень»
«Хорошо»	«Повышенный уровень»
«Удовлетворительно»	«Пороговый уровень»
«Неудовлетворительно»	«Не достаточный»
Оценка по системе «зачет – незачет»	
«Зачтено»	«Достаточный»
«Не зачтено»	«Не достаточный»

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Положение «О балльно-рейтинговой системе аттестации студентов»: СМК ПНД 08-01-2015, введено приказом от 28.09.2011 №371-О, утверждено ректором 12.10.2015 г. (<http://nsau.edu.ru/file/403>: режим доступа свободный);

2. Положение «О проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ»: СМК ПНД 77-01-2015, введено в действие приказом от 03.08.2015 №268а-О (<http://nsau.edu.ru/file/104821>: режим доступа свободный).

ВВЕДЕНИЕ

Разработанный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «*Физическая культура*» представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (КИМ), предназначенных для измерения уровня достижения студентом необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление. В ФОС входят оценочные средства текущего контроля успеваемости и оценочные средства промежуточной аттестации студентов, соответствующие требованиям рабочей программы реализуемой учебной дисциплины на каждом этапе обучения.

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.

1. Оценка по теоретическому разделу (для студентов основного и спортивного отделения) может определяться на основании: устных ответов, выполнения тестовых заданий, контрольно-реферативных работ.

Текущая аттестация

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Итоговая аттестация

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по двум разделам учебной деятельности.

ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ¹. Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, на оценку не ниже удовлетворительно. Метод контроля – опрос.

ВТОРОЙ РАЗДЕЛ². Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

Текущий контроль. Обязательные тесты определения физической подготовленности (тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период)

Характеристика направленности тестов	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	муж. жен.	13,2 15,7	13,6 16,0	14,0 17,0	14,3 17,9	14,6 18,7
2. Тест на силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (кол-во раз) - поднятие туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз	муж. жен	15 60	12 50	9 40	7 30	5 20
3.Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин) бег 2000 м (мин)	муж жен	12,00 10,15	12,35 10,50	13,10 11,15	13,50 11,50	14,00 12,15

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделения

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
<u>Женщины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.Бег 2000 м (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) раз	20	16	10	6	4
5.Поднятие туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз	60	50	40	30	20
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
<u>Мужчины</u>					
1. Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.Бег 3000 м (мин)	12,00	12,30	13,10	13,50	14,00
3. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4.Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
5. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
6. В висе поднятие ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

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

2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Критерии оценки

Оценка по практическому разделу (для студентов основного отделения) определяется по таблице, при условии выполнения каждого из запланированного тестов не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
	«ЗАЧТЕНО»		

Оценка **«Зачтено»** ставится при получении студентом не менее 2 баллов.

Оценка **«Не зачтено»** ставится при получении студентом менее 2 баллов

Теоретический раздел

Для студентов, освобожденных от практических занятий

Примерная тематика рефератов для студентов специального медицинского отделения (освобожденных от практических занятий по физической культуре).

1-й семестр.

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.
3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
4. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

2-й семестр.

6. Режим двигательной активности и работоспособности студентов.
7. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.
8. Физическая культура в жизни студента. Производственная гимнастика.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха.

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – не менее 15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А-4.

При разработке реферата студенты должны руководствоваться следующими правилами оформления рефератов: поля стандартные, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт TimesNewRoman, 14 пт, выравнивание по ширине.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный лист,
- содержание,
- введение (1-2 страницы) – показывается значение и актуальность проблемы, ставится цель, формулируются задачи работы и краткое содержание разделов реферата;
- в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата;
- в заключение (1-2 страницы) формулируются общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы.

Таблицы, рисунки, диаграммы нумеруются и подписываются. Нумерация сквозная.

В конце работы должен быть приведен список использованных материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов. Используется не менее 10 источников.

Реферат подшивается в папку в один файл или без файлов.

Критерии оценки реферата

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.
3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Не соблюдены правила оформления.
2		Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Краткие методические указания по составлению электронной презентации

Электронная презентация составляется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Презентация представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объём презентации – 10-15 слайдов, выполненных в программе PowerPoint.

При разработке презентации студенты должны руководствоваться следующими правилами: в оформлении используется не более 3-х цветов, шрифт единый на всех слайдах, читаемый в проекции.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный слайд (название, выполнил – ФИО, группа; проверил – ФИО, должность);
- цель, задачи;
- значение и актуальность проблемы;
- сущность рассматриваемой проблемы, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу и сайты;
- заключение: краткие выводы по теме;
- рекомендации по применению или дальнейшему анализу проблемы.

Обязательное использование рисунков, схем, диаграмм, которые должны быть пронумерованы и подписаны. Нумерация сквозная.

Полностью текстовые слайды допускаются только на первых трех слайдах (титул, цель, задачи, актуальность) и на слайде выводов.

В конце работы должен быть приведен список использованных интернет-материалов, с указанием даты скачивания и автора материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов.

Критерии оценки презентации

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Ставится, если выполнены все требования к составлению презентации: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём не менее 10 слайдов, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к презентации выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём презентации; имеются ошибки в оформлении.
3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к презентации: тема освещена лишь частично; допущены логические и фактические ошибки в содержании.
2		Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Составитель


 (подпись)

А.А. Гладышев

«02» мая 2017 г