

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Минакова Ирина Вячеславна

Должность: декан ФГУиМО

Дата подписания: 26.09.2023 14:40:03

Уникальный программный ключ:

0ee879b70f541c56a4cd5d873b77dcd0f25a3ee300c701f9bc543eaf1fdcf65a

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Новые физкультурно-спортивные виды»

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Индикаторы компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Разделы дисциплины

Новые физкультурно-спортивные виды: рукопашный бой

Новые физкультурно-спортивные виды: дзюдо, самбо

Новые физкультурно-спортивные виды: футбол

Новые физкультурно-спортивные виды: волейбол

Новые физкультурно-спортивные виды: баскетбол

Новые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка

Новые физкультурно-спортивные виды: плавание

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
государственного управления и
международных отношений

(наименование ф-та и должности)

И.В. Минакова

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование курса)

направление подготовки (специальность)

38.03.04

(цифра согласно ФГОС)

Государственное и муниципальное управление
и наименование направления подготовки (специальности)


Государственное и муниципальное управление
наименование профиля, специализации или магистерской программы

форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 8 от 28.03.2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2016 г., протокол № 1.

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
к.п.н, доцент _____  Е.В. Скриплева

Разработчики программы:


Старший преподаватель кафедры _____  В.Н. Верютин

Согласовано на заседании кафедры Международных отношений и государственного управления протокол № 1 «11» 08 2016.


Заведующий кафедрой
Международных отношений и
государственного управления _____  М.В. Давыдов

Директор
научной библиотеки _____  В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 01 2014 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой _____ 

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «26» 03 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания «30» 03 2018 г., протокол № 1.

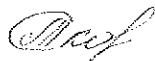
Заведующий кафедрой _____  Скобашкина Т.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «29» 03 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания «18» 06 2019 г., протокол № 12

Заведующий кафедрой _____  Скобашкина Т.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 1 «25» 02 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 «30» 08 2021 г.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой



Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № « »

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № « »

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № « »

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № « »

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

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

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях формирования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности трудовой деятельности в режиме и других условиях работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние различных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способности и возможности оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила организации планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы профилактики самостоятельным здоровьем.

уметь:

- выполнять самостоятельно подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять самостоятельно приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов преодоления;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;

- осуществление физического сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками планирования работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методиками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- приемами самозащиты, самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками формирования на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимости для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и спорта.

Учитывая вышесказанное формируются следующие компетенции:
 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности (ОК-8).

3.2. Структура дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физкультурные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) образовательной программы, изучается на 1-3 курсах (2-ое семестры).

3.3. Структура дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Объем дисциплины (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 1. Объем дисциплины

	Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса		328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		328,5
в том числе:		
лекции		0
лабораторные занятия		
практические занятия		328
экзамен		не предусмотрен
зачет		0,5
курсовые проекты (работы)		не предусмотрена
расчетные работы (контрольная) работа		не предусмотрена
Аудиторная самостоятельная работа:		328
в том числе:		
лекции		0
лабораторные занятия		0
практические занятия		0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		0

Контроль (по экзамену)	4
------------------------	---

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

Содержание дисциплины

1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Тема) дисциплины	Содержание
1	Фитнес-спортивные виды	
		Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по шейпингу. Обучение элементам шейпинга. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Фитнес-спортивные виды	
2	Атлетическая гимнастика	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц. Круговая тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса, Круговая тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре.
	Фитнес-спортивные виды	
3		Развитие физических и волевых качеств. Усвоение знаний по теории и практике каратэ. Обучение основам техники и тактики каратэ. Совершенствование техники и тактики.
	Фитнес-спортивные виды	
4		Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес. Изучение упражнений 1 уровня сложности. Изучение упражнений 2 уровня сложности. Составление комплексов упражнений и их применение в организации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.
	Фитнес-спортивные виды	
5		Обучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по аэробике. Обучение элементам аэробики. Составление комплексов упражнений и их применение в орга-

ниации физического воспитания в вузе. Проведение различных частей занятий: подготовительной, основной, заключительной.

2.3. Содержание дисциплины - Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Формы занятий	Наименование дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
			лек. часы	№ лаб.	№ пр.			
2 семестр								
1	лекции	физкультурно-спортивные игры						
	семинары				7-	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
2	лекции	физкультурно-спортивные игры						
	семинары	гимнастика			8-14	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3	лекции	физкультурно-спортивные игры						
	семинары				15-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4	лекции	физкультурно-спортивные игры						
	семинары				3-9	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
5	лекции	физкультурно-спортивные игры						
	семинары				30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3 семестр								
1	лекции	физкультурно-спортивные игры						
	семинары				7-8	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
2	лекции	физкультурно-спортивные игры						
	семинары	гимнастика			9-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
3	лекции	физкультурно-спортивные игры						
	семинары				16-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8
4	лекции	физкультурно-спортивные игры						
	семинары				23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование	ОК-8

5	Экспертно-методические								
					30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
4 семестр									
1	Экспертно-методические								
					1-7	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
2	Экспертно-методические								
	Математика				8-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
3	Экспертно-методические								
					16-22	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
4	Экспертно-методические								
					23-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
5	Экспертно-методические								
					30-36	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8

5 семестр

1	Экспертно-методические								
					1-5	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
2	Экспертно-методические								
	Математика				6-10	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
3	Экспертно-методические								
					11-15	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
4	Экспертно-методические								
					16-21	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
5	Экспертно-методические								
					22-27	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8

6 семестр

1	Экспертно-методические								
					1-6	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование		ОК-8
2	Экспертно-методические								

	С	иды					
	а	гимнастика			7-12	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование ОК-8
3	И	ьтурно-					
	с	иды					
	к				3-18	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование ОК-8
4	И	ьтурно-					
	с	иды					
	п				9-24	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование ОК-8
5	И	ьтурно-					
	с	иды					
	а				15-29	У-1-10 МУ-1, 2	Тестирование ОК-8

4.1.1.2. Практические работы и/или практические занятия

4.1.1.2.1. Практические занятия

Таблица

№ занятия	Наименование практического (семинарского) занятия	Объем, час.
1	2	3
2 семестр		
1-2	терминологии, применяемой при выполнении упражнений по . Обучение элементам шейпинга	4
3-4	ние комплексов упражнений и их применение	4
5-7	ние различных частей занятий	6
8	комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные мышц	2
9-10	тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
11-12	тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
13-14	ны упражнений атлетической гимнастики и их применение на по физической культуре	4
15-16	физических и волевых качеств каратэ	4
17-18	знаний по теории и практике каратэ	4
19-20	основам техники и тактики каратэ	4
21-22	ствование техники и тактики каратэ	4
23	терминологии, применяемой при выполнении упражнений по пилатес .Обучение элементам гимнастики пилатес	2
24-25	упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	4
26-27	упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	4
28-29	ние комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в вузе. Проведение различных частей занятий	4
30-32	терминологии, применяемой при выполнении упражнений по . Обучение элементам аэробики	6
33-34	ние комплексов упражнений и их применение	4
25-36	ние различных частей занятий	4

<i>Итого за семестр</i>				72
3 семестр				
1-3	Изучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе .Обучение элементам шейпинга			6
4-6	Изучение комплексов упражнений и их применение			6
7-8	Изучение различных частей занятий			4
9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц			2
10-11	Специальная тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса			4
12-13	Специальная тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса			4
14-15	Системы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре			4
16	Изучение физических и волевых качеств в каратэ			2
17-18	Изучение знаний по теории и практике каратэ			4
19-20	Изучение основам техники и тактики каратэ			4
21-22	Применение техники и тактики каратэ			4
23	Изучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес .Обучение элементам гимнастики пилатес			2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности			4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности.			4
28-29	Изучение комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в вузе. Проведение различных частей занятий			4
30-31	Изучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес			4
32-33	Изучение комплексов упражнений и их применение			4
34-36	Изучение различных частей занятий			6
<i>Итого за семестр</i>				72
4 семестр				
1-2	Изучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе .Обучение элементам шейпинга			4
3-4	Изучение комплексов упражнений и их применение.			4
5-7	Изучение различных частей занятий			6
8-9	Изучение комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц			4
10-11	Специальная тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса			4
12-13	Специальная тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса			4
14-15	Системы упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре			4
16	Изучение физических и волевых качеств в каратэ			2
17-18	Изучение знаний по теории и практике каратэ			4
19-20	Изучение основам техники и тактики каратэ			4
21-22	Применение техники и тактики каратэ			4
23	Изучение терминологии, применяемой при выполнении упражнений по системе пилатес .Обучение элементам гимнастики пилатес			2
24-25	Изучение упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности			4
26-27	Изучение упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности			4

28-29	знание комплексов упражнений по системе пилатес и их применение в организации физического воспитания в вузе Проведение различных занятий	4
30-31	знание терминологии, применяемой при выполнении упражнений по пилатес	4
32-33	знание комплексов упражнений и их применение	4
34-36	знание различных частей занятий	6
Итого за семестр		72

5 семестр

1	знание терминологии, применяемой при выполнении упражнений по пилатес. Обучение элементам шейпинга	2
2-3	знание комплексов упражнений и их применение.	4
4-5	знание различных частей занятий	4
6	знание комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
7	специальная тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	4
8	специальная тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
9-10	знание упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
11	знание физических и волевых качеств в каратэ	2
12	знание знаний по теории и практике в каратэ	2
13	знание основ техники и тактики в каратэ	2
14-15	освоение техники и тактики в каратэ	4
16	знание терминологии, применяемой при выполнении упражнений по пилатес. Обучение элементам гимнастики пилатес	2
17	знание упражнений по системе пилатес 1 уровня сложности	2
18-19	знание упражнений по системе пилатес 2 уровня сложности	4
20-23	знание терминологии, применяемой при выполнении упражнений по пилатес	4
24-25	знание комплексов упражнений и их применение	4
26-27	знание различных частей занятий	4
Итого за семестр		58

6 семестр

1	знание терминологии, применяемой при выполнении упражнений по пилатес. Обучение элементам шейпинга	4
3-4	знание комплексов упражнений и их применение	4
5-6	знание различных частей занятий	4
7	знание комплексов упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц	2
8	специальная тренировка для развития мышц рук, плечевого пояса	2
9-10	специальная тренировка для развития мышц груди, спины, брюшного пресса	4
11-12	знание упражнений атлетической гимнастики и их применение на занятиях по физической культуре	4
13	знание физических и волевых качеств в каратэ	2
14	знание знаний по теории и практике в каратэ	2
15-16	знание основ техники и тактики в каратэ	4
17-18	освоение техники и тактики в каратэ	4
19	знание терминологии, применяемой при выполнении упражнений по пилатес	2

<p>ной за-вер-ющи</p>	<p>социальном раз-словека, о путях ования физ-но-спортивной ности для ния здоровья, ния жизненных профессиональных особенности ьного режима х условий рабо-</p> <p>невать искус-не и естествен-епятствия с ис-анием разнороб-способов пере-ния;</p> <p>ровать средства ьды формирова-двигательных в.</p> <p>ми самостоя-у методически ого использо-етодов физиче-воспитания и ния здоровья.</p>	<p>ной работы; основы ме-тодки самостоятель-ных занятий физиче-скими упражнениями.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодоле-вать искусственные и естественные препят-ствия с использованием разнообразных спосо-бов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивиду-ального, коллектив-ного и семейного отды-ха и при участии в мас-совых спортивных со-ревнованиях.</p>	<p>укрепление здоровья, профилактику проф-фессиональных забо-леваний и вредных привычек.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять техниче-ские действия, соот-ветствующие изучае-мому виду спорта; осуществлять творче-ское сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> способностью исполь-зовать методы и сред-ства физической куль-туры для обеспечения полноценной соци-альной и профессио-нальной деятельности</p>
-----------------------	---	---	---

7.2. **Задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции образовательной программы**

Таблица 7.2. **Список оценочных средств для текущего контроля**

№ п/п	Код кон-тролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оце-нивания
			Наименование	№№ заданий	
2 семестр					
1	ОК-8	Практическое занятие	Тести-рование	1-5	Согласно табл.7.2

2	зна-	ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					
3		ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					
4		ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					
5		ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
		<i>3 семестр</i>				
	рно-					
1		ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					
2	зна-	ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					
3		ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					
4		ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					
5		ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
		<i>4 семестр</i>				
	рно-					
1		ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					
2	зна-	ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					
3		ОК-8	Практическое занятие	Тести- рование	1-3	Согласно табл.7.2
	рно-					

4	Пилатес	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
5 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
6 семестр						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
1	Шейпинг	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
2	Атлетическая гимнастика	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
3	Каратэ	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
4	Пилатес	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды</i>					
5	Аэробика	ОК-8	Практическое занятие	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации:

Каратэ

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см Ш. Кумитэ (Бон)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

Пилатес

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10

Аэробика и шейпинг

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степсах(на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11

4	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами)	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с
5	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

Атлетическая гимнастика

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа 90% собств.веса,	390%	100%	110%			390%	100%	110%		
2	Приседания со штангой на плечах	110%	125%	135%			110%	125%	135%		
3	Тяга становая	120%	130%	140%			120%	130%	140%		

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	4	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	9	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%

Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	5	Материал усвоен менее, чем на 50%	10	Материал усвоен более, чем на 50%
Успеваемость	24		48	
Посещаемость	0		16	
Зачет	0		36	
ИТОГО	24		100	

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. // Режим доступа - <http://b.biblioclub.ru>

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник / Вейдер С. – Ростов-н/Дону: ФЕНИКС, 2007. – 192 с.
5. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КниРус, 2013. – 240 с.
6. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура» / Г.Д. Горбунов, Е. Н. Погунов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2015. – 267 с.
7. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура» / [С. Н. Комаров [и др.]]; под ред. С. Н. Комарова. – М.: Академия, 2013. – 238 с.
8. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова; ЮЗГУ. – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
9. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ). – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-н/Д: Феникс, 2014. – 448 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет, сост.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 25 с.
2. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов. – Министерство образования и науки РФ. – Курск: ЮЗГУ, 2010. – 156 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://ftrainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» являются самостоятельные занятия, качество которых преподаватель оценивает по результатам тестирования.

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (*или ESETNOD*)


12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната.

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр бруска-пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног; защитные шлемы для рукопашного боя.

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер измене- ния	Номера страниц				Всего стра- ниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- нённых	аннули- ро- ванных	но- вых			
1	—	4, 11	—	2	2	31. 08. 14	Протокол заседания кафедры ФВ и ф от 31. 08. 14 г. 

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
государственного управления и
международных отношений

(наименование ф-та полностью)

И. В. Минакова

(подпись, инициалы, фамилия)

«И» августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование курса)

направление подготовки (специальность)

38.03.04

(цифра согласно ФГОС)

Государственное и муниципальное управление

и наименование направления подготовки (специальности)

Государственное и муниципальное управление

наименование профиля, специализации или магистерской программы

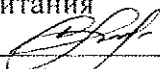
форма обучения заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 8 от 28.03.2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2016 г., протокол № 1.

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
к.п.н, доцент


Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

Старший преподаватель кафедры

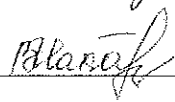

В.Н. Верютин

Согласовано на заседании кафедры Международных отношений и государственного управления протокол № 1 «11» августа 2016 г.

Заведующий кафедрой
Международных отношений и
государственного управления


М.В. Давыдов

Директор
научной библиотеки


В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 02 2014 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «16» 05 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания «28» 08 2018 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

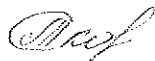
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «29» 02 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания «18» 06 2019 г., протокол № 11.

Заведующий кафедрой

 Скобликова Т.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол №1 «25» 02 2021г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 «30» 08 2021г.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой



Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» __ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № __ «__» __

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» __ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № __ «__» __

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» __ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № __ «__» __

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» __ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № __ «__» __

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

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

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,1
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	0
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	324

Контроль/экс (подготовка к экзамену)	4
--------------------------------------	---

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Технология построения занятий по шейпингу
	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	атлетическая гимнастика	Система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3	каратэ	Основные составляющие в подготовке каратистов
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4	пилатес	Организацией физической культуры с использованием упражнений пилатеса Элементы гимнастики пилатеса и их практическое применение
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Общие принципы занятий аэробикой

4.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 - Самостоятельная работа студентов

Раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
	Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг		
1	Ознакомление с историей развития, упражнениями шейпинга, как одного из направлений физической культуры	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика		
2	Ознакомление с комплексами упражнений атлетической гимнастики	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ		
3	Ознакомление с философией каратэ и ее применением в организации физического воспитания в вузе	1 курс	68
	Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес		
4	Ознакомление с элементами гимнастики пилатеса и их практическим применением	1 курс	64

	Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика		
5	Ознакомление с основными направлениями организации занятий по аэробике	органи-	1 курс
Итого			64
			324

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РГД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

- путем разработки:

- методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017г. №301 по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, Мастерами спорта, Заслуженными тренерами России.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий

1	2	3	4
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Физическая культура		
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 - Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (частей компетенций)

Код компетенции /этап	Показатели оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-8/ начальный. основной. завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; особенности двигательного режима и других условий работы.</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	<p><u>Знать:</u> порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p><u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<i>1-2 семестры</i>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг</i>					
1	Технология построения занятий по шейпингу	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика</i>					
2	Система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ</i>					
3	Основные составляющие в подготовке каратистов	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес</i>					
4	Организация физической культуры с использованием системы упражнений пилатеса	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика</i>					
5	Общие принципы занятий аэробикой	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации:

Каратэ

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см III. Кумитэ (Бои)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

Пилатес

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10

Аэробика и шейпинг

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степсах(на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40рраз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища. лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11

4	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами)	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с
5	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

Атлетическая гимнастика

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа 90% собств.веса,	390%	100%	110%			390%	100%	110%		
2	Приседания со штангой на плечах	110%	125%	135%			110%	125%	135%		
3	Гяга становая	120%	130%	140%			120%	130%	140%		

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	8	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%

Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
СРС				
Успеваемость	0		36	
Посещаемость	0		14	
Зачет	0		60	
ИТОГО	0		100	

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. // Режим доступа - <http://b.biblioclub.ru>

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник / Вейдер С. – Ростов-н/Дону; ФЕНИКС, 2007. – 192 с.
5. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КноРус, 2013. – 240 с.
6. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура» / Г.Д. Горбунов, Е. Н. Логунов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2015. – 267 с.
7. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура» / [С. Н. Комаров [и др.]]; под ред. С. Н. Комарова. – М.: Академия, 2013. – 238 с.
8. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова; ЮЗГУ. – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
9. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ). – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2014. – 448 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет соств.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 25 с.
2. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов. – Министерство образования и науки РФ. – Курск: ЮЗГУ, 2010. – 156 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://firainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» являются самостоятельные занятия, качество которых преподаватель оценивает по результатам тестирования.

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)


12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната.

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр брусся-пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног; защитные шлемы для рукопашного боя.

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			
1	4, 6	—	—	2	2	31.08.14	Протокол заседания кафедры ФВ и Фот 31.08.14. 

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды»

Цель преподавания дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Индикаторы компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Разделы дисциплины

Новые физкультурно-спортивные виды: рукопашный бой

Новые физкультурно-спортивные виды: дзюдо, самбо

Новые физкультурно-спортивные виды: футбол

Новые физкультурно-спортивные виды: волейбол

Новые физкультурно-спортивные виды: баскетбол

Новые физкультурно-спортивные виды: лыжная подготовка

Новые физкультурно-спортивные виды: плавание

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
государственного управления и
международных отношений

(наименование ф-та полностью)

И. В. Минакова

(подпись, инициалы, фамилия)

« 11 » октября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

Новые физкультурно-спортивные виды

(наименование курса)

направление подготовки (специальность)

38.03.04

(цифра согласно ФГОС)

Государственное и муниципальное управление

и наименование направления подготовки (специальности)

Государственное и муниципальное управление

наименование профиля, специализации или магистерской программы

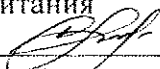
форма обучения заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования направлений подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 8 от 28.03.2016 г.

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2016 г., протокол № 1.

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания
к.п.н, доцент

 Е.В. Скриплева

Разработчики программы:

Старший преподаватель кафедры

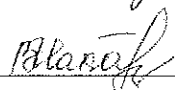
 В.Н. Верютин

Согласовано на заседании кафедры Международных отношений и государственного управления протокол № 1 «11» августа 2016 г.

Заведующий кафедрой
Международных отношений и
государственного управления

 М.В. Давыдов

Директор
научной библиотеки

 В.Г. Макаровская

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 5 «30» 01 2014 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 02 2014 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «16» 05 2018 г. на заседании кафедры физического воспитания «28» 08 2018 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

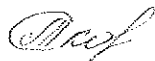
Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «29» 02 2019 г. на заседании кафедры физического воспитания «18» 06 2019 г., протокол № 11.

Заведующий кафедрой

 Скобликова Т.В.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление одобренного Ученым советом университета протокол №7 «25»02. 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания «31» 08 . 2020 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой



Т.В. Скобликова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол №1 «25» 02 2021г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № 1 «30» 08 2021г.

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой



Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» __ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № __ «__» __

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» __ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № __ «__» __

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» __ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № __ «__» __

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», одобренного Ученым советом университета протокол № «__» __ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания протокол № __ «__» __

(наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой

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

1.1 Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

Обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- особенности двигательного режима и других условий работы;
- порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы;
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- основы контроля за состоянием здоровья.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- использовать средства и методы формирования двигательных навыков;
- использовать средства и методы развития значимых физических и психофизических качеств;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

владеть:

- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- методами формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни;
- приемами защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- навыками выполнения на положительную оценку контрольных упражнений рабочей программы по физической культуре;
- навыками самостоятельного поддержания средствами физической культуры и спорта необходимого физического уровня для эффективного решения задач в профессиональной деятельности и по укреплению здоровья.

У обучающихся формируются следующие компетенции:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

2 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» является элективной дисциплиной (дисциплиной по выбору) вариативной части образовательной программы, изучается на 1 курсе.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) курса составляет 328 академических часов.

Таблица 3 Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
Общая трудоемкость курса	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328,1
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
экзамен	не предусмотрен
зачет	0,1
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
расчетно-графическая (контрольная) работа	не предусмотрена
Аудиторная работа (всего):	0
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	324

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 - Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	Новые физкультурно-спортивные виды	
	Шейпинг	Технология построения занятий по шейпингу
	Новые физкультурно-спортивные виды	
2	атлетическая гимнастика	Система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики
	Новые физкультурно-спортивные виды	
3	каратэ	Основные составляющие в подготовке каратистов
	Новые физкультурно-спортивные виды	
4	пилатес	Организацией физической культуры с использованием упражнений пилатеса Элементы гимнастики пилатеса и их практическое применение
	Новые физкультурно-спортивные виды	
5	аэробика	Общие принципы занятий аэробикой

4.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 - Самостоятельная работа студентов

Раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	3	4
	Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг		
1	Ознакомление с историей развития, упражнениями шейпинга, как одного из направлений физической культуры	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика		
2	Ознакомление с комплексами упражнений атлетической гимнастики	1 курс	64
	Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ		
3	Ознакомление с философией каратэ и ее применением в организации физического воспитания в вузе	1 курс	68
	Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес		
4	Ознакомление с элементами гимнастики пилатеса и их практическим применением	1 курс	64

	Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика		
5	Ознакомление с основными направлениями организации занятий по аэробике	органи-	1 курс
Итого			64
			324

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплины пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РГД;

- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

- путем разработки:

- методических рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов.

типографией университета:

- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

- удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС и Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017г. №301 по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков студентов. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с Олимпийскими чемпионами, Мастерами спорта, Заслуженными тренерами России.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

Код компетенции, содержание компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий

1	2	3	4
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).	Физическая культура		
	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту		

7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Таблица 7.2 - Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций (частей компетенций)

Код компетенции /этап	Показатели оценивания компетенций	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый зачтено	Продвинутый зачтено	Высокий зачтено
1	2	3	4	5
ОК-8/начальный. основной. завершающий	<p>1. Доля освоенных обучающимся знаний, умений и навыков от общего объема ЗУН, установленных в п.1.3 РПД</p> <p>2. Качество освоенных обучающимся знаний, умений и навыков</p> <p>3. Умение применять знания, умения и навыки в типовых и нестандартных ситуациях</p>	<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, о путях использования физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; особенности двигательного режима и других условий работы.</p> <p><u>Уметь:</u> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; использовать средства и методы формирования двигательных навыков.</p> <p><u>Владеть:</u> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	<p><u>Знать:</u> порядок организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><u>Владеть:</u> методами организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.</p>	<p><u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><u>Уметь:</u> выполнять технические действия, соответствующие изучаемому виду спорта; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p><u>Владеть:</u> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				Наименование	№№ заданий	
<i>1-2 семестры</i>						
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг</i>					
1	Технология построения занятий по шейпингу	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: атлетическая гимнастика</i>					
2	Система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-3	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: каратэ</i>					
3	Основные составляющие в подготовке каратистов	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: пилатес</i>					
4	Организация физической культуры с использованием системы упражнений пилатеса	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-4	Согласно табл.7.2
	<i>Новые физкультурно-спортивные виды: аэробика</i>					
5	Общие принципы занятий аэробикой	ОК-8	Самостоятельная работа	Тестирование	1-5	Согласно табл.7.2

Типовые задания для промежуточной аттестации:

Каратэ

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Количество ударов рукой за 15 сек. (кол-во раз)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Количество ударов ногой за 15 сек. (кол-во раз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Идо (Базовая техника в движении): В зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты применяя одну из техник (Цуки, Кери, Укэ)	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11
4	Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см III. Кумитэ (Бои)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
5	Удар ногой в прыжке по цели	10	9	8	7	6	8	7	6	5	4

Пилатес

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Планка (удержание сек.)	50	40	30	22	18	120	110	100	90	60
2	Упор лёжа (удержание сек.)	60	50	40	30	20	150	130	115	100	80
3	Сед углом (удержание сек.)	40	35	30	25	15	60	50	40	30	20
4	Приседания на одной ноге на гимнастической скамейке (кол. раз)	12	10	8	5	3	20	18	16	14	10

Аэробика и шейпинг

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Ходьба на степсах(на время 5 мин)	30	27	25	22	20	35	33	30	27	25
2	Приседания с прыжком вверх(40рраз)	25	22	20	17	12	30	28	25	22	20
3	Подъем туловища. лежа на спине за 30 с	15	14	13	12	11	15	14	13	12	11

4	Продольный или фронтальный шпагат на полу, (полное касание пола бедрами)	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с
5	Наклон вперед фиксация положения 3 счета	10с	9с	8с	7с	6с	10с	9с	8с	7с	6с

Атлетическая гимнастика

№	Тесты	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Жим штанги лежа 90% собств.веса,	390%	100%	110%			390%	100%	110%		
2	Приседания со штангой на плечах	110%	125%	135%			110%	125%	135%		
3	Гяга становая	120%	130%	140%			120%	130%	140%		

Полностью оценочные средства представлены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

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

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

- Положение П 02.016–2015 «О балльно-рейтинговой системе оценки качества освоения образовательных программ»;

- методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 - Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
Тестирование (технология построения занятий по шейпингу)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	8	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (система оздоровительно-развивающих воздействий атлетической гимнастики)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (основные составляющие в подготовке каратистов)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%

Тестирование (организация физической культуры с использованием упражнений пилатеса)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
Тестирование (общие принципы занятий аэробикой)	0	Материал усвоен менее, чем на 50%	7	Материал усвоен более, чем на 50%
СРС				
Успеваемость	0		36	
Посещаемость	0		14	
Зачет	0		60	
ИТОГО	0		100	

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов / [И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.] под редакцией В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru>
2. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. // Режим доступа - <http://b.biblioclub.ru>

8.2 Дополнительная учебная литература

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст]: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 335 с.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я [Текст]: учебник / Вейдер С. – Ростов-н/Дону; ФЕНИКС, 2007. – 192 с.
5. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КноРус, 2013. – 240 с.
6. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура» / Г.Д. Горбунов, Е. Н. Логунов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2015. – 267 с.
7. История физической культуры [Текст]: учебник по напр. «Физическая культура» / [С. Н. Комаров [и др.]]; под ред. С. Н. Комарова. – М.: Академия, 2013. – 238 с.
8. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова; ЮЗГУ. – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
9. Карпова, Галина Гельевна. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г.Г. Карпова, А.Н. Болтенков, О.М. Цуканова; ЮЗГУ. – Электрон. Текстовые дан. (2944 КБ). – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 82 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2014. – 448 с. // Режим доступа - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

8.3 Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет соств.: Г.Г. Карпова, О.М. Цуканова. – Курск: ЮЗГУ, 2014. – 25 с.
2. Основы физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Юго-Западный государственный университет; В.П. Чурилов, А.А. Хвастунов. – Министерство образования и науки РФ. – Курск: ЮЗГУ, 2010. – 156 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://firainer.narod.ru> - Информационный портал «Основы физической культуры в вузе»

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - Сайт преподавателя физической культуры

http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult - Информационный портал «Физическая культура»

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Новые физкультурно-спортивные виды» являются самостоятельные занятия, качество которых преподаватель оценивает по результатам тестирования.

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

Libreoffice операционная система Windows

Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для проведения практических занятий университет располагает следующей материальной базой:

2 игровых спортивных зала; тренажёрный зал; зал тяжёлой атлетики; зал единоборств; спортивный клуб; стадион; футбольное поле; медицинская комната.

Инвентарь: мячи футбольные; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; гантели; стойки баскетбольные; диски для тяжёлой атлетики 5,10,15,20 кг; сетка волейбольная; обручи; мячи медицинские; набор для настольного тенниса; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; штанги; силовой тренажёр «WEIDER»; атлетический тренажёр; эспандеры; степ-платформы; барьер тренировочный; шахматы; секундомер; шагомер; маты гимнастические; кроссовер (грузоблок); тренажёр брусся-пресс; стенка гимнастическая; перекладина гимнастическая; боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; макивары; защита для ног; защитные шлемы для рукопашного боя.

13 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			
1	4, 6	—	—	2	2	31.08.14	Протокол заседания кафедры ФВ и Фот 31.08.14. 