Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Московский областной филиал
Факультет экономики и менеджмента
(наименование факультета)
Кафедра физического воспитания
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНО
Директор филиала
Арсенян А.З.
Электронная подпись

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Экономика и управление организацией
(наименование направления подготовки)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ, реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

К.М.01.01 Физическая культура и спорт
(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

Бакалавр
(уровень образования)
по направлению подготовки

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки)

очная, очно-заочная
формы обучения

Год набора – 2025 г.

Красногорск 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DAA02066BBB2FFF23A159B9219BEBE55
Владелец: Арсенян Арташес Завенович
Действителен: с 23.10.2023 до 15.01.2025

Автор(ы)–составитель(и):
Заведующий кафедрой физической воспитания Ермаченков В.В.
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой:
 Ермаченков В.В
(ученое звание, ученая степень должность) (Ф.И.О.)

Утверждена
Решением кафедры физического воспитания
протокол от «30» августа 2024 г. № 01.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы ---------- 4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО ---------- 5
3. Содержание и структура дисциплины ---------- 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся ---------- 13
4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации -----13
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости ----------15
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации ----------21
4.4. Методические материалы ----------25
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ---------- 25
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ---------- 28
6.1 Основная литература ----------28
6.2 Дополнительная литература ----------28
6.3 Нормативные правовые документы ----------28
6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы ----------28
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы ---------- 30

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

1.1. Дисциплина Б.1.Б.05 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение универсальной компетенцией УК ОС -7.1 – на основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья.

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ/трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	**Результаты обучения**
	УК ОС-7.1	**на уровне знаний**: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств **на уровне умений**: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды **на уровне навыков**: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение дисциплины «Физическая культура и спорта» в Блоке (Б. 1). Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит на первом курсе 1,2 семестры Московского областного филиала РАНХиГС, в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа (54 астр.ч.). Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Студентам очной формы обучения отводится 8ч (6 астр.ч.) на видео лекции и онлайн-тестирование. 48ч (36 астр.ч.) – практические занятия, 16ч (12 астр.ч.) – самостоятельная работа. Студентам очно-заочной формы обучения отводится 8ч (6 астр.ч.) на видео лекции и онлайн-тестирование, 24ч (18 астр.ч.) – практические занятия, 40ч (30 астр.ч.) – самостоятельная работа.

Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
	Практический раздел (практические занятия)	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. *Реализуется аудиторно*.
	Теоретический раздел (лекции)	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. *Реализуется с применением ДОТ.*
	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы. *Частично реализуется с применением ДОТ.*

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
Базовый модуль			
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	24	24	**48**
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	**8***
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	8*	8*	**16***
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**72**

Структура дисциплины

Очная форма обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ*	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Гимнастика	**10**			8		2	Т,Р,У
2.	Настольный теннис	**10**			8		2	Т,Р,У
3.	Волейбол	**26**			20		6	Т,Р,У
4.	Легкая атлетика	**10**			8		2	Т,Р,У
5.	Фитнес-аэробика	**6**			4		2	Т,Р,У
Теоретический раздел								
6.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	**10***	8*	-	-	-	2*	Т,Р
Промежуточная аттестация		зачет (1, 2 семестры)						Т,Р,СН
Итого		**72**	**8***	**-**	**48**	**-**	**16***	

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

** СДО – система дистанционного обучения.

[1] Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

Очно-заочная форма обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ*	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Гимнастика	**10**			5		5	Т,Р,У
2.	Настольный теннис	**10**			5		5	Т,Р,У
3.	Волейбол	**10**			5		5	Т,Р,У
4.	Легкая атлетика	**10**			5		5	Т,Р,У
5.	Фитнес-аэробика	**14**			4		10	Т,Р,У
Теоретический раздел								
6.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	**18***	8*	-	-	-	10*	Т,Р
Промежуточная аттестация		зачет (1, 2 семестры)						Т,Р,СН
Итого		**72**	**8***	**-**	**24**	**-**	**40***	

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

** СДО – система дистанционного обучения.

[1] Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория физической культуры *(лекции, СДО)*	5	4*****	1*****
	Гимнастика	5	4	1
	Настольный теннис	5	4	1
	Волейбол	13	10	3
	Легкая атлетика	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Всего:	**36**	**28**	**8**
2 семестр	Теория физической культуры *(лекции, СДО)*	5	4*****	1*****
	Гимнастика	5	4	1
	Настольный теннис	5	4	1
	Волейбол	13	10	3
	Легкая атлетика	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Всего:	**36**	**28**	**8**
	Итого:	**72**	**56**	**16**

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

Содержание дисциплины

Теоретический раздел (в СДО)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.
Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - https://lms.ranepa.ru ;

– при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы

Методическая работа №1

«Методы самоконтроля функциональной, физической и психологической подготовленности»

Вопросы:

1. Перечислить тесты по функциональной подготовленности.
2. Методика проведения пробы Руфье, ее варианты, формула и оценки.
3. Методика проведения динамометрии.
4. Методика проведения спирометрии (ЖЕЛ), ее нормы для мужчин и женщин.
5. Методика проведения пробы Яроцкого, ее нормы для мужчин и женщин.
6. Методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге), ее нормы для мужчин и женщин.
7. Методика проведения пробы Ромберга, ее нормы для мужчин и женщин.
8. Методика проведения ортостатической пробы, ее нормы для мужчин и женщин.

9. Перечислите контрольные нормативы по физической подготовленности.

10. Перечислите контрольные нормативы по ППФП.

11. Методика проведения теста Купера, нормы для мужчин и женщин.

Ответы:

1. Проба Руфье исследует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Спирометрия (ЖЕЛ) исследует функциональное состояние системы внешнего дыхания.

Проба на высоте вдоха (проба Штанге) исследует состояние функций легких и сердца.

Проба Ромберга исследует функциональное состояние нервной системы.

Динамометрия исследует функциональное состояние нервно-мышечной системы.

Экскурсия грудной клетки определяет окружность грудной клетки.

Проба Яроцкого исследует вестибулярный аппарат. Все вышеперечисленные показатели составляют тесты по функциональной подготовленности.

2. Проба Руфье имеет два варианта с двумя различными исходными положениями: сидя и лежа. Они тождественны.

Различие состоит лишь в определении оценки работоспособности.

Обследуемый лежит (сидит) в состоянии относительного мышечного покоя 5 мин. В конце 5-й мин. подсчитывается пульс за 15 с. Встав, обследуемый выполняет по команде преподавателя 30 приседаний за 45 с. После этого он быстро садится (ложится) и подсчитывает снова пульс за 15 с и в конце 1-й минуты отдыха. Таким образом, получаются три показателя пульса, каждый из которых надо умножить на 4. Полученные цифры сложить, из этой суммы вычесть 200 и разделить на 10. В результате мы получим индекс работоспособности, который можно оценить исходя из 5-балльной системы, по формуле:

где P^1– частота сердечных сокращений до нагрузки;

P^2 – частота сердечных сокращений после нагрузки;

P^3 – частота сердечных сокращений в конце 1-й минуты отдыха.

3. Сила мышц кисти измеряется ручным динамометром без рывка и каких-либо дополнительных усилий рукой, отведенной в сторону. Измерение повторяют дважды, записывая лучший результат с точностью до 2 кг.

4. Для измерения ЖЕЛ надо медленно сделать максимальный вдох, взять в рот мундштук, зажать нос и плавно, равномерно выдохнуть. Измерение ЖЕЛ повторяют несколько раз с интервалом 0,5–1 мин до тех пор, пока не будут получены два одинаковых результата. Измеренная таким образом величина ЖЕЛ называется фактической и выражается в миллилитрах.

Для мужчин нормальной ЖЕЛ считается 3400–4000 мл, для женщин – 2500–3000 мл.

5. Исследование вестибулярного аппарата проводится при помощи пробы Яроцкого, основанной на определении времени, в течение которого обследуемый способен сохранять равновесие при раздражении вестибулярного аппарата непрерывным вращением головы.

Обследуемому предлагается в положении стоя делать непрерывные круговые движения головой в одном направлении (темп – 2 оборота за 1 с). Длительность сохранения равновесия определяется по секундомеру. Нормальному состоянию вестибулярного аппарата соответствует удержание равновесия в течение 30 с. У тренированных людей оно может достигать 90 с и более. Переутомление снижает время удержания равновесия.

6. Пробу Штанге выполняют в положении сидя с задержкой дыхания на вдохе, зажав нос. Норма для мужчин составляет 50–60 с, для женщин – 30–45 с Время задержки определяется по секундомеру.

7. Проба Ромберга основана на определении способности сохранять равновесие и заключается в следующем: сняв обувь, обследуемый принимает положение стоя с опорой на одну ногу. Другая нога согнута так, что ее подошвенная поверхность приставлена к коленной чашечке опорной ноги. Руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. При оценке пробы принимают во внимание степень

устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, продолжительность сохранения равновесия.

Твердая устойчивость позы более 15 с при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «отлично». Небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 с – «хорошо», покачивание при удержании позы в течение 15 с – «удовлетворительно», поза удерживается менее 15 с – «неудовлетворительно».

8. Исследование функционального состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы проводится с помощью ортостатической пробы, которая основана на том, что тонус симпатического отдела нервной системы и, соответственно, частота сердечных сокращений увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностатика) в вертикальное положение (ортостатика). Таким образом, разница в частоте пульса при переходе из клиностатистики в ортостатистику позволяет количественно оценить состояние симпатической иннервации сердца, возбудимость и тонус симпатического отдела нервной системы в целом. Ортостатическая проба проводится следующим образом: обследуемый ложится на спину, через 35 мин в течение 15 с подсчитывает пульс, затем обследуемый встает и в течение первых и последних 15 с за 1 мин после перехода в вертикальное положение снова подсчитывает пульс.

Учащение пульса, пересчитанное за 1 мин при нормальных тонусе и возбудимости симпатической нервной системы, не должно превышать 12–18 ударов, у тренированных – 6-10 ударов в минуту. Увеличение частоты пульса менее чем на 12 или более чем на 18 ударов свидетельствует соответственно о понижении или повышении возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

9. Бег на 100 м и прыжок в длину определяют скоростно-силовую подготовку; бег на 2–3 км и тест Купера – общую выносливость; подъем туловища, подъем ног в висе на перекладине, подтягивание – силовую выносливость.

В совокупности они составляют контрольные нормативы по физической подготовленности.

10. Удержание горизонтального положения туловища лицом вниз определяет статическую выносливость. Лазание по канату определяет силовую выносливость и общую ловкость. Ведение баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой вокруг одного препятствия определяет переключение внимания и общую ловкость.

Бег в течение 30 мин (женщины) и 1 ч (мужчины) определяет выдержку, стойкость и общую выносливость.

Все вышеперечисленные показатели составляют контрольные нормативы по ППФП с учетом специфики профессии или психофизическую подготовленность.

Тест Купера определяет общую выносливость человека с учетом его функциональных возможностей и способностей в расчете на умение использовать их за 12 мин бега. Результат оценивается по 5-балльной системе.

Методическая работа №2

«Методика составления индивидуальной программы здоровья»

Вопросы:

1. Определите уровень своего физического развития по индексам: росто весовому, силовому, жизненному, индексу пропорциональности развития грудной клетки (индексу Эрисмана).
2. Дайте оценку показателям каждого индекса в отдельности: средняя величина, ниже средней или выше.
3. Оцените в баллах уровень своей функциональной подготовленности по шкале градации: по пробам Руфье, Яроцкого, Штанге, по динамометрии, спирометрии, индексу Эрисмана.
4. Оцените в баллах уровень своей функциональной подготовленности по шкале градации и определите группу по каждому показателю в отдельности: бегу на 100 м, бегу на (3) км, прыжкам в длину с места, подъему туловища (ж.), подъему ног в висе на перекладине (м.), подтягиванию (м.)-

5. Оцените в баллах уровень своей психофизической подготовленности по шкале градации и определите группу по каждому показателю в отдельности: удержанию горизонтального положения туловища лицом вниз, лазанию по канату любым способом без учета времени, ведению баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой вокруг одного препятствия с учетом времени.

6. Какие психические процессы и свойства вы считаете наиболее нужными и важными в вашей профессии? Выпишите их: устойчивость и концентрация внимания, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, чувство времени и пространства, настойчивость, смелость и решительность, инициативность, выдержка, умение регулировать свое нервно-психическое состояние.

7. Оцените по 5-балльной системе свою психологическую подготовленность по отношению к ней вышеупомянутых психических процессов.

8. Оцените по 5-балльной системе уровень своей духовной подготовленности исходя из интереса к физической культуре и спорту, широкого жизненного кругозора (музыки, литературы, искусства и здорового образа жизни) и совершенствования в будущей своей профессиональной деятельности. Оценка проводится по результату весеннего проблемно-игрового теста.

9. Оцените по 5-балльной системе уровень своей интеллектуальной подготовленности исходя из суммы баллов, полученной в процессе отчетов по методико-практическим занятиям в течение учебного года.

10. Поставьте перед собой цель и задачи по улучшению своего здоровья, физического развития, физической, психо-физической, функциональной, психологической, духовной и интеллектуальной подготовленности и составьте свою программу.

Программа

Цель: добиться... (что вы считаете наиболее важным),

Задачи:

1. Регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику с элементами ППФП.

2. Уметь определять свою работоспособность, утомление и восстановление организма,

4. Повысить уровень двигательной активности.

5. Вникать в сущность тем методико-практических заданий

6. Добросовестно, осмысленно выполнять все физические упражнения.

7. Регулярно посещать занятия по физической культуре.

Особое внимание уделять общей физической подготовке, ее слабым сторонам, указать, каким (например, силовой или беговой подготовке и др.).

8. Повысить уровень своей духовной подготовленности, указать ее слабые стороны, ориентируясь на результаты проб проблемно-игрового теста.

10. Повысить уровень интеллектуальной подготовленности, указать ее слабые стороны (например, неумение анализировать, обобщать или делать выводы и др.), ориентируясь на результаты отчетов по методико-практическим знаниям.

11. Повысить уровень своей психологической подготовленности, уделяя особое внимание слабому развитию наиболее важных профессиональных качеств и свойств психики, указать, каких именно.

12. Целесообразно применять упражнения аэробного характера, такие как кросс, аэробика, силовые, специальные дыхательные упражнения для устранения своих недостатков в физическом развитии (например, излишек веса, слабой ЖЕЛ или плохого показателя окружности грудной клетки)

13. Делать больше упражнений для мышц кисти и других силовых упражнений, если показатель в динамометрии слабый.

14. Подробно разобрать другие свои слабые стороны физического развития и подготовленности.

Практический раздел

Гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Настольный теннис

Выполнение упражнений внутренней и наружной стороной ракетки на количество раз, ребром ракетки. Передача мяча открытой и закрытой ракеткой. Подрезки мяча. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости и реакции. Двусторонняя игра, игра в парах.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Подача. Передачи мяча сверху. Передачи мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность:										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2

вес более 85 кг										
Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	 10.15 10.35	 10.50 11.20	 11.20 11.55	 11.50 12.40	 12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Гимнастика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
5. 1	Подтягивания на перекладине (раз)	15	12	9	6	5 и менее
6.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15 и менее
7.	Тест оценки гибкости	11	8	5	0	Менее 0
4.	Прыжки на скакалке	150	140	120	100	90 и менее
5.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	60	50	40	30	20 и менее

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	15	12	9	6	5 и менее
	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6 и менее
	Прыжки на скакалке	150	140	120	100	90 и менее
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	60	50	40	30	20 и менее
	Тест оценки гибкости	11	8	5	0	Менее 0

Настольный теннис

Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Передача мяча закрытой ракеткой	20	15	10	5	2 и менее
	Передача мяча открытой ракеткой	20	15	10	5	2 и менее
	Упражнение со стенкой открытой ракеткой	20	15	10	5	2 и менее
	Упрапжнение со стенкой закрытой ракеткой	20	15	10	5	2 и менее

	Подача справа, подача слева	10	8	6	3	2 и менее

Волейбол

Юноши и Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	
	Передачи мяча двумя руками сверху	Оценка технических действий
	Передачи мяча двумя руками снизу	
	Подача мяча	
	Нападающий удар	
	Блокировка	

Легкая атлетика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	195	180 и менее
4.	Челночный бег 5Х10 (с)	13,2	13,8	14,4	15,0	15,1 и более

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Прыжок в длину с места (см)	190	170	166	150	140
3.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10
4.	Челночный бег 5Х10 (с)	15,0	16	16,8	17.3	18,0

Фитнес-аэробика

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
	Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

1. Под физической культурой понимается:
   a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
   b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
   c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
   a) спорт
   b) система физического воспитания
   c) физическая культура
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
   a) учебно-практические занятия
   b) занятия в спортивных секциях
   c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
   d) все вышеперечисленные формы
4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:
   a) физическое развитие
   b) физическое воспитание
   c) физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры?
   a) физическое упражнение
   b) физическая культура
   c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
   a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
   b) процесс для развития физических способностей
   c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
   a) вид физической культуры для спортивной деятельности
   b) вид физической культуры для активного отдыха
   c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры.

1. Губчатые кости – это:

a) ребра, грудина, позвонки
b) кости черепа, таза, поясов конечностей
c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
a) расслабление мышц
b) увеличение массы мышц
c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:
a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступая в аорту:
a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
b) отдает кислород и питательные вещества
c) забирает кислород и питательные веществ

5. Дыхательный объем – это:
a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:
a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
a) утреннее время суток с 8 до 9 час
b) дневное время суток с 13 до 15 час
c) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:
a) гипертонией
b) гиподинамией
c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:
a) скоростную выносливость
b) скоростно-силовую выносливость
c) общую выносливость

Тема 3
Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
a) Общей выносливостью
b) Тотальной выносливостью
c) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
a) Быстрота
b) Гибкость и подвижность в суставах
c) Выносливость

d) Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
   a) Морфофункциональных свойств и качеств
   b) Двигательных умений и навыков
   c) Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
   1. Игровой
   2. Соревновательный
   3. Строго регламентированного упражнения
   4. Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
   a) Специальная выносливость
   b) Локальная выносливость
   c) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:
   a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
   b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
   c) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:
   a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
   b) участие, возможно большего число органов чувств в восприятии
   c) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:
   a) Направленность на реализацию конкретной цели
   b) Суммарное количество движений и действий
   c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:
   a) Физическая готовность
   b) Физическое развитие
   c) Физическое воспитание

10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
   a) Целостного выполнения упражнения
   b) Расчлененно-конструктивного упражнения
   c) Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
   a) Двигательные умения и навыки
   b) Физическая готовность
   c) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
   a) Строгой регламентации
   b) Игрового
   c) Соревновательного

Тема 4
Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
   a) Физическая готовность
   b) Физическая работоспособность.
   c) Физическое развитие

2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
   a) 2

b) Без команды
c) 3

3. Самоконтроль – это:
a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
c) Все ответы верны

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
a) 10
b) 12
c) 15

5. Спорт – это:
a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
c) Все ответы верны

6. Что не относятся к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
a) Спортивные секции и группы по видам спорта
b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
c) Вводная гимнастика
d) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
a) Виды подготовки
b) Подготовленность спортсмена
c) Состояние спортсмена
d) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
a) 3000 м
b) Марафон
c) 10000 м
d) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?
a) 100 км пробег
b) 42 км 195 м.
c) Суточный бег

10. В какой стране появился шейпинг?
a) Германия
b) Франция
c) Бразилия
d) СССР (Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
a) Фитнес-аэробика
b) Фигурная аэробика
c) Танцевальная аэробика
d) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальником волейбола?
a) Япония
b) США
c) Англия
d) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
a) 9 х 12
b) 8 х 15

c) 9 x 18
d) 7 x 10

Полный и актуальный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья.

Тема 5
Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
   a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
   b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
   c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
   a) Нерациональное составленное расписание тренировок
   b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
   c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
   a) При внезапной остановке после интенсивного бега
   b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
   c) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
   a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
   b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
   c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
   a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
   b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
   c) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
   a) Воздух и физические упражнения
   b) Вода и физические упражнения
   c) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
   a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
   b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
   c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   a) Подготовка обучающихся специализированных вузов

b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры

2. Профессиография – это:
a) Графический профиль качеств обучающегося
b) Описание профессиональной деятельности человека
c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:
a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:
a) Соответствие нормам и требованиям профессии
b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость – это:
a) Длительное продолжение физической и умственной работы
b) Способность противостоять утомлению
c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:
a) Механическое воздействие на объект
b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
c) Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:
a) Быстрота выполнения движения
b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
c) Способность быстро координировать движения.

4.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)

Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка
Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся основного и подготовительного учебных отделений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	170	160	150
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	100
	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	15	12	9	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	9	6	4
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	10

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся основного и подготовительного учебных отделений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	170	160	150
	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	100
	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	15	12	9	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	9	6	4
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	10

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	110	100
6.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
7.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Перечень вопросов для подготовке к тесту по дисциплине (теоретическая часть – в СДО)

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.

14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведения на воде.

Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
баллы	**Оценка**
0-79	«не зачтено»
80-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Входящая аттестация (тестирование ОФП - *аудиторно*)	4	7
Посещение практических занятий (аудиторно)	25 (минимально 1 балл за одно занятие)	36
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям (аудиторно)	25	30
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	4	8
Методико-практическая работа (паспорт здоровья и функциональной подготовленности студента)	8	8
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	6	8
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	8	10
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*30*

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за

академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация **(зачёт)** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

4.4.Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий.

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и,

соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в Московском филиале РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ.

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся обычно предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски

оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Темы рефератов.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности обучающегося в течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.
42. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

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

6.1 Основная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2020. URL: https://lms.ranepa.ru/course
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2020. 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2021. 169 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2021. 228 с.
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2020. 270 с.

6.2 Дополнительная литература

6. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
7. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
9. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

6.3 Нормативные правовые документы

10. Конституция Российской Федерации.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
12. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
14. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
15. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС

Название сайта	Характеристика
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

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

Учебные аудитории, предназначенные для проведения занятий по физической культуре групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается спортивным инвентарём и спортивным оборудованием:
Спортивный зал (тяжёлая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт).
Тренажерный зал - тренажеры силовые, кардиотренажеры, штанги в комплекте с блинами (классические, короткие, изогнутые), станки для выполнения упражнений сидя и лежа со штангой и гантелями, гантели, гири.
Фитнес зал - степ - платформы, мячи набивные, фитболы, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики для занятий гимнастикой, маты, столы для настольного тенниса. Ракетки для настольного тенниса и бадминтона, сетки для настольного тенниса, бадминтона, волейбола.
Спортинвентарь для занятий спортивными играми - мячи волейбольные, сетки волейбольные, мячи футбольные, баскетбольные, столы для настольного тенниса, бадминтон.
Программные, технические и электронные средства обучения и контроля - секундомеры, рулетки, пульсометры, шагомеры, компасы.
Единая спортивная классификация, учебно-методическая литература. Учебные видеоматериалы, информационные стенды о работе кафедры физвоспитания, аудио- и видеоаппаратура. Каждый вид спорта и система физических упражнений обеспечена методическими рекомендациями для студентов. Они представлены в напечатанном и электронном виде. Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарём и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий по физкультуре.
Для проведения занятий используется демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, содержащиеся в материалах практических занятий.

Перечень информационных технологий, программных продуктов, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
1	Операционная система (MS Windows XP/Vista/7);
2	Пакет офисных программ (MicrosoftOffice или OpenOffice);
3	Антивирусная программа (NOD32, Dr.Web, Kaspersky и др.);
4	Интернет-браузер (Internet Explorer, Opera, Mozilla Firefox, Google Chrome идр.);
5	Различные утилиты (Архиваторы, программы записи компакт-дисков, файловые менеджеры, программы просмотра изображений и др.);
6	• Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia http://ru.wikipedia.org • ЭБС Лань http://e.lanbook.com • ЭБС Юрайт http://www.biblio-online.ru • Сервис полнотекстового поиска по книгам http://books.google.ru/ • Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru • Федеральный образовательный портал «Российское образование» http://www.edu.ru