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
Кафедра физического воспитания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4FCB192B98EB0EC3A3095E3D9F14F269
Владелец: Арсенян Арташес Завенович
Действителен: с 29.11.2024 до 22.02.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Московского областного филиала
РАНХиГС

Электронная подпись

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой с применением электронного (онлайн) курса

Б1.Б.32 Физическая культура и спорт

(код и наименование РПД)

Специалитет
(уровень образования)

38.05.01 Экономическая безопасность
(код, наименование направления подготовки/специальности)

очная
(форма (формы) обучения)

Год набора - 2024

Красногорск, 2023 г.

Автор(ы)–составитель(и):

Доцент кафедры физического воспитания Пакетина И.Р
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Нагорская Т.В
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

И о. заведующего кафедрой физического воспитания Пакетина И.Р
(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания

(наименование структурного подразделения)

протокол от «02» сентября 2023 г. № 01.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО 4
3. Содержание и структура дисциплины 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине..... **Ошибка! Закладка не определена.**
Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**Ошибка! Закладка не определена.**
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине**Ошибка! Закладка не определена.**
6. Методические материалы по освоению дисциплины **Ошибка! Закладка не определена.**
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
8 Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**: **способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

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.

Код компетенции	**Содержание компетенции**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	
		Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья достаточного 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. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть)» происходит на первом курсе (1-2 семестры) Московского областного филиала РАНХиГС в соответствии с учебным планом с применением электронного (онлайн) курса (далее – ЭК):

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть) изучается на 1 курсе одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт (Элективные курсы по физической культуре и спорту)» и служит основанием для ее изучения на 1, 2, 3 курсах.

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит на первом курсе (1-2 семестры) в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 8 (восемь) часов отводится на видео-лекции и онлайн-тестирование. 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 (десяти) рабочих дней после окончания срока выполнения.

Учебная дисциплина физическая культура и спорт входит в число обязательных дисциплин цикла "Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины". Учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития личности, являясь составляющей общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента.

«Физическая культура и спорт» как учебная дисциплина в вузе является составляющей процесса образования и развития личности студента, направленного на достижение физической и психофизической готовности специалиста к успешной профессиональной деятельности. Гуманитарная направленность физической культуры в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
Базовый модуль			
Практический раздел: практические занятия	24	24	**48**
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	**8***
Самостоятельная работа	6	6	**12**
Промежуточная аттестация (зачет)	2	2	**4**
Итого	**36**	**36**	**72**

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы 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.	Атлетическая гимнастика	**6**			4		2	Т,Р,У
2.	Баскетбол	**6**			4		2	Т,Р,У
3.	Волейбол	**10**			8		2	Т,Р,У
4.	Легкая атлетика	**12**			10		2	Т,Р,У
5.	Бадминтон	**6**			4		1	Т,Р,У
6.	Настольный теннис	**10**			8		1	Т,Р,У
7.	Фитнес-аэробика	**8**			6		1	Т,Р,У
8.	Футбол	**6**			4		1	Т,Р,У
Теоретический раздел								

*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.

№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								
9.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	**8***	8*		-	-		Т,Р
10.	Промежуточная аттестация					4		зачет
Итого		**72**	**8***	**-**	**48**	**4**	**12**	

Используемые сокращения:
Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).
ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).
ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).
КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).
ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.
СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН).

** Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа
1 семестр	Теория физической культуры *(лекции, СДО)*	8	4*	
	Атлетическая гимнастика	2	2	1
	Баскетбол	2	2	1
	Волейбол	4	4	1
	Легкая атлетика	8	5	1
	Бадминтон	2	2	0,5
	Фитнес-аэробика	2	3	0,5
	Настольный теннис	2	4	0,5
	Футбол	2	2	0,5
	Промежуточная аттестация (зачет)	2		
	Всего:	**32**	**28**	**6**
2 семестр	Теория физической культуры *(лекции, СДО)*	8	4*	
	Атлетическая гимнастика	2	2	1
	Баскетбол	2	2	1
	Волейбол	2	4	1
	Легкая атлетика	8	5	1
	Бадминтон	2	2	0,5
	Фитнес-аэробика	2	3	0,5
	Футбол	2	4	0,5
	Настольный теннис	2	2	0,5
	Промежуточная аттестация (зачет)	2		
	Всего:	**32**	**28**	**6**
	Итого:	**72**	**56**	**12**

3.4. Содержание дисциплины

Практический раздел

Тема: Атлетическая 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.

Тема: Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Тема: Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. 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.

Тема: 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. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Тема: Бадминтон

Стойки. Перемещения. Высокая и короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки. В передней зоне подачи (подставка, перевод, отброс в заднюю площадку). В средней зоне площадки (плоские удары по линии и диагонали, смэши по лини и диагонали, защита по линии и диагонали). В задней зоне площадке (высокие удары по линии и диагонали, укороченный удар по линии и диагонали, смэш по линии и диагонали).

Тема: 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.

Тема: Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Теоретический раздел (тестирование 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.

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.

Тестирование теоретической подготовленности

I. Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Под физической культурой понимается:

1) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

2) регулярные занятия физическими упражнениями;

3) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

II.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

1) спорт

2) система физического воспитания

3) физическая культура

III.Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

1) учебно-практические занятия

2) занятия в спортивных секциях

3) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

4) все вышеперечисленные формы

IV) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Как называется педагогический процесс физического совершенствования человека:

1) физическое развитие

2) физическое воспитание

3) физическая культура

V) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

1) учебно-практические занятия

2) занятия в спортивных секциях

3) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

4) все вышеперечисленные формы

VI) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Как называется педагогический процесс физического совершенствования человека:

1) физическое развитие

2) физическое воспитание

3) физическая культура

VII) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Основное средство физической культуры:

1) физические упражнения

2) физическая культура

3) спорт

VIII) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Физическая реабилитация – это:

1) использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов

2) процесс для развития физических способностей

3) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

VIIII) Прочитайте текст и установите соответствие

Расположите по хронологии, когда были первые современные Олимпийские игры?

1. Франция

2. США

3. Греция_1

4. Швеция

5. Великобритания

6. Греция_2

А Б В Г Д Е

X) Прочитайте текст и установите соответствие

Где проводились зимние Олимпийские игры в хронологическом порядке?

1. Сочи

2. Ванкувер

3. Пхёнчхан

4. Турин

2018 2014 2010 2006

XI) Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Назовите медицинские группы обучающихся для занятий физической культурой студентов.

XII) Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

О каком понятии идет речь в следующем определении:

«…. – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их

обострений и осложнений, восстановления трудоспособности».

XIII) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

1) Физическая готовность

2) Физическая работоспособность.

3) Физическое развитие

XIIII) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Самоконтроль – это:

1) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья

2) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом

3) Все ответы верны

XV) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Спорт – это:

1) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей

2) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней

3) Все ответы верны

XVI) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Что не относятся к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

1) Спортивные секции и группы по видам спорта

2) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв

3) Вводная гимнастика

4) Физкультминутки и физкультпаузы

XVII) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

На что направлен контроль в спортивной подготовке?

1) Виды подготовки

2) Подготовленность спортсмена

3) Состояние спортсмена

4) Мастерство спортсмена

XVIII) Прочитайте текст и выберете правильный вариант ответа. Выбор обоснуйте.

Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?

1) Фитнес-аэробика

2) Фигурная аэробика

3) Танцевальная аэробика

4) Степ-аэробика

XVIIII) Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие:

1) стайерская дистанция

2) Самая длинная дистанция на Олимпийских играх

3) Самая короткая дистанция по легкой атлетике

1. 100 м

2 42 км 195 м

3. 3000

А. Б. В.

XX) Прочитайте текст и установите последовательность

Установите последовательность числу наиболее действенных форм организации физической культуры:

1. 1.Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
2. 2.Вводная гимнастика
3. 3.Физкультминутки и физкультпаузы

А. Б. В.

XXI) Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

1) Наиболее традиционный вид закаливания: физические упражнения, вода, солнце и воздух.

2) Назовите основные гигиенические принципы закаливания (не менее 3х принципов).

XXII) Прочитайте текст и вставьте пропущенное слово

О каком понятии идет речь в следующем определении:

«… - это система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом».

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

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 очной форме обучения и СДО:

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, по отношению к первоначальным.

- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля, занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

В ходе реализации дисциплины физическая культура используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

- контрольные занятия где студенты выполняют контрольные тесты и упражнения, определяющие уровень развития физических качеств – выносливости, быстроты, силы, гибкости, ловкости. Знания и умения выбранного вида спорта.

Выполнение необходимого объема практических занятий.

При проведении методико-практических занятий студенты проводят работу по определению уровня функциональной подготовленности и развитию физических качеств, определяют динамику изменений. Составляют комплекс утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для офисного работника. проводят на практике комплекс общеразвивающих упражнений. По окончании курса студент должен владеть методикой организации и проведения самостоятельных занятий по избранному виду спорта или системы физических упражнений.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с учебным планом подготовки бакалавров.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

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:

Определите уровень своего физического развития по индексам: росто весовому, силовому, жизненному, индексу пропорциональности развития грудной клетки (индексу Эрисмана).

Дайте оценку показателям каждого индекса в отдельности: средняя величина, ниже средней или выше.

Оцените в баллах уровень своей функциональной подготовленности по шкале градации: по пробам Руфье, Яроцкого, Штанге, по динамометрии, спирометрии, индексу Эрисмана.

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.)-

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.

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.

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

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.

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.

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.

4.3. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

На первых занятиях 1 (первого) курса по физической культуре и спорту проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов.

Результаты тестирования физической подготовленности и медицинская группа обучающихся для занятий физической культурой и спортом являются основными критериями для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Виды деятельности обучающегося очной формы обучения и получаемые за них баллы. В целях аттестации по дисциплинам «Физическая культура и спорт».

4.4. Нормативы для обучающихся, отнесенных к основной группе здоровья.

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
		Юноши			Девушки		
		10	8	6	10	8	6
1.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	35	30	25	25	20	15
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине				20	14	10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	8			
4.	Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (за минуту)	40	35	30	40	35	30
5.	Прыжки в длину с места	220	210	200	180	170	160
6.	Прыжки через скакалку (за минуту)	130	120	110	140	130	120
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	13	8	6	16	9	7

4.5. Нормативы для обучающихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья.

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
		Юноши			Девушки		
		10	8	6	10	8	6
1.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	30	25	20	20	15	10
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине				15	10	6
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	12	10	6			
4.	Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (без учета времени)	35	30	25	35	30	25
5.	Прыжки в длину с места	220	210	200	180	170	160
6.	Прыжки через скакалку (без учета времени)	130	120	110	140	130	120
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	13	8	6	16	9	7

4.6. Нормативы для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья.

	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах

№ п/п		Юноши			Девушки		
		10	8	6	10	8	6
1.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	20	15	10	25	20	15
2.	Бросок теннисного мяча о стену (поочередно каждой рукой; результат по каждой руке)	5/5	3/3	2/2	5/5	3/3	2/2
3.	Задержка дыхания (секунды)	30 сек	25 сек	20 сек	30 сек	25 сек	20 сек
4.	Передача теннисного мяча, стоя на одной ноге с закрытыми глазами (поочередно каждой ногой; результат по каждой ноге)	7/7	5/5	3/3	7/7	5/5	3/3
5.	Сгибание/разгибание туловища из положения лежа (без учета времени)	35	30	25	30	25	20
6.	Планка с учетом на предплечье (секунды)	40 сек	35 сек	30 сек	35 сек	30 сек	25 сек
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	10	5	3	15	10	5

Порядок ликвидации академической задолженности по дисциплинам «Физическая культура и спорт» в соответствии с учебным планом.

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

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

5.1.Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

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

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.	

5.2 Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-50	«не зачтено»
51-100	«зачтено»

Обучающемуся необходимо набрать не **менее 51 балла** в течение семестра. Баллы начисляются за следующие виды деятельности:

Виды деятельности	**Баллы**	**Примечания**
32 практических занятия	Посещение каждого занятия – 2 балла	Посетив 26 занятий, не сдавая нормативы, можно получить зачет
Дополнительные самостоятельные занятия в секциях Московской областной Академии РАНХиГС в течение семестра.	Дополнительно 20 баллов	В первые две недели начала каждого семестра принести подтверждающие документы куратору института /факультета. Далее куратор института /факультета объяснит алгоритм.
Участие во внутренних и внешних спортивных мероприятиях РАНХиГС (соревнования по видам спорта, спартакиады, фестивали и иные мероприятия спортивного и военно-прикладного характера в соответствии с планом)*	Дополнительно 15 баллов	Участие в каждом отдельном мероприятии вознаграждается дополнительными баллами к общему итогу.

Помощь в организации физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях (волонтерство)	Дополнительно 5 баллов	Участие в каждом отдельном мероприятии вознаграждается дополнительными баллами к общему итогу.
Участие в мероприятиях в качестве болельщика	Дополнительно 3 балла	
Участие в научно-исследовательской деятельности (конференции и иные мероприятия в области ФКиС)	Дополнительно 10 баллов	Участие в каждом отдельном мероприятии вознаграждается дополнительными баллами к общему итогу.
Участие во внешних соревнованиях Академии в составе сборной команды по виду спорта: ·Московские студенческие спортивные игры; ·Ассоциация студенческих спортивных клубов	Дополнительно 40 баллов	В начале каждого учебного года (в сентябре) в Академии проходят отборы кандидатов в сборные команды по различным видам спорта.
Посещение практических занятий элективных дисциплин, прохождение испытаний контрольными нормативами по выбранной дисциплине	От 6 до 10 баллов за каждый норматив	Элективные дисциплины имеют свои специфические контрольные нормативы. Преподаватель расскажет о специальной подготовке на практических занятиях и о нормативах.
Действующий спортсмен, состоящий в спортивной организации или сборной, имеющий спортивный разряд Звание МС и выше	Дополнительно 30 баллов 40 баллов	В начале каждого семестра необходимо принести подтверждающие документы куратору института /факультета

* Примечания: По решению руководства. Московского областного филиала РАНХиГС за призовые места могут быть установлены дополнительно 10 баллов.

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 – 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.

Шкала оценивания

В Академии применяется накопительная БРС.

Оценивание результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной

аттестации студентов осуществляется в баллах по всем видам работ с применением 100 (сто) балльной шкалы (итоговая балльная оценка).

Количество баллов, начисленных в рамках одной контрольной точки, может принимать только целочисленное значение (при необходимости применяется арифметическое округление).

Система перевода итоговой балльной оценки в традиционную, бинарную системы и ECTS:

Итоговая бальная оценка	**Традиционная система**	**Бинарная система**	**ECTS**
95-100	отлично	зачтено	A/passed
85-94			B/passed
75-84	хорошо		C/passed
65-74			D/passed
55-64	удовлетворительно		E/passed
0-54	неудовлетворительно	Не зачтено	F/no passed

В Академии принято следующее соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма балов за текущий контроль	**Максимальная сумма балов за промежуточную аттестацию**	**Максимальная итоговая бальная оценка**	**Максимальная сумма балов за повторную промежуточную аттестацию**
60 баллов	40 баллов	100 балов	100 балов

6. Методические материалы по освоению дисциплины, 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.

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.

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 филиале РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания Московского областного филиала РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

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.

Структура работы: - титульный лист; - оглавление; - введение (указывается актуальность, цель, задачи); - не менее 3х глав; - выводы (личное мнение); - приложения (если есть); - список используемой литературы. Требования к оформлению работы: - объём не менее 12 страниц; - оригинальность текста не менее 50% по системе «Антиплагиат» РАНХиГС; - поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа; - выравнивание текста по ширине; - номера страниц – внизу страницы, справа, номер на первой странице не указывается; - шрифт – «Times New Roman»; - основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5; - абзацный отступ – 1,25; - расстановка переносов не применяется; - все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела; - ссылки – за текстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как список использованной литературы в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается; - не менее 5 источников; - ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018; - для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят в квадратных скобках в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких за текстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

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 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).

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

Примерный перечень тем рефератов

1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3.изическая 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.Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27.Методические принципы физического воспитания.
28.Характеристика и воспитание физических качеств.
29.Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30.Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

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

Перечень вопросов для подготовки 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.

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

7.1. Основная литература

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1381285

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: https://urait.ru/bcode/495012
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: https://urait.ru/bcode/495814
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542628
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540376
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807
7. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). —ISBN 978-5-534-18617-8.—Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545163 .
8. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: https://urait.ru/bcode/495446

7.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). —ISBN 978-5-534-02483-8.—Текст:электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535771

7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

7.4. Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/

8.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:

Спортивная база кафедры физического воспитания Московского областного филиала РАНХиГС

№п/п	Наименование спортсооружений		Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	18×24,5 422,9 м^2	2	теннис, волейбол, баскетбол
2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	179,6 м^2	1	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал с раздевалками и душевыми	1	34,3 м^2	1	фитнес-аэробика

- 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.

Учебные аудитории, предназначенные для самостоятельной работы, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и использования электронно-библиотечных и информационно-справочных систем, а также с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Программное обеспечение дисциплины

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