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

Факультет государственного управления и права
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Московского областного
филиала РАНХиГС

Электронная подпись

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

Правовое обеспечение национальной безопасности, государственно-правовая специализация
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.В.ДВ.03.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(код и наименование РПД)

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
(код, наименование направления подготовки/специальности)

очная
(форма (формы) обучения)

Год набора - 2025

Красногорск, 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Автор-составитель:

Заведующий кафедрой физического воспитания Ермаченков В.В.

Заведующий кафедрой физического воспитания Ермаченков Виктор Васильевич.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры правового обеспечения государственной и муниципальной службы

Протокол от 29 августа 2024 г. № 12.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы..... **Error! Bookmark not defined.**

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО 4

3. Содержание и структура дисциплины..... 5

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся 13

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации 16

6. Методические материалы по освоению дисциплины 17

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет 22

7.1. Основная литература 22

7.2. Дополнительная литература..... 23

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 24

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

Код компетенции	**Содержание компетенции**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**
УК ОС-7	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Знание социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни. Понятие: «здоровье» и факторы его определяющие. Проблемы здоровья в условиях научно-технического прогресса. Физическая культура как условие здорового образа жизни. Критерии эффективного здорового образа жизни. Организм человека, функциональные системы, биоритмы, Двигательная активность, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия, саморегуляция. Физическая культура и спорт, Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическое совершенствование. **Уметь:** Владеть жизненно важными умениями и навыками как: оздоровительная ходьба, бег,прыжки, метания, атлетическая гимнастики, утренняя гигиеническая гимнастика ориентирование на местности, спортивные игры. Начальная туристическая подготовка **Владеть:**Методикой овладения эффективными и экономичными способами жизненно важными умениями навыками (оздоровительная ходьба бег, прыжки,метания,гимнастики, ориентирование на местности, спортивные игры.); Методикой развития основных физических качеств быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; Методикой оценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции; Методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом; Методикой проведения самоконтроля. Основы самомассажа; Методикой коррегирующей гимнастики для глаз;

		Методикой коррекции осанки, коррекции веса тела; Правилами проведения и судейства соревнований изученных видов спорта.; Социально-биологическими и психофизическими основами здорового образа жизни.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

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.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Освоение дисциплины происходит на первом, втором и третьем курсе РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Учебная дисциплина физическая культура входит в число обязательных дисциплин цикла "Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины". Учебная дисциплина «Физическая культура» является важнейшим компонентом целостного развития личности, являясь составляющей общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения объёме 328 часов в течении 6 семестров, две зачетные единицы

Для изучения учебной дисциплины **«**Физическая культура» необходимы знания, формируемые предшествующими дисциплинами, ранее приобретенные знания, умения и навыки по физической культуре и спорту.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надёжности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

«Физическая культура» 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. Соцгуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, 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.)

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

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	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Атлетическая подготовка	**58**	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Упражнения со специальным оборудованием	**82**	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Легкоатлетическая подготовка	**24**	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Функциональная тренировка	**12**	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	**12**	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**48**	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН

[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.*

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

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
Промежуточная аттестация		**зачет**						
Итого		**328**	-	-	328	-	-	

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Техническая подготовка	8	8	-
	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	-

Семестр 2	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	-

Семестр 3	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-

	Всего:	**64**	**64**	**-**

Семестр 4	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**

Семестр 6	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

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

Содержание дисциплины

Техническая подготовка

Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами

спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

Техника подачи мяча

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9 м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

Техника приема подачи

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

Техника нападающего удара

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

Групповые действия

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

Командные действия

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

Упражнения со специальным оборудованием

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

Развитие физических качеств, необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Общая физическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).
Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).
Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Функциональная тренировка

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Скоростно-силовая подготовка

Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества и «взрывную силу». Прыжковые упражнения с весом собственного тела с использованием инвентаря (скакалка, барьер, скамейка) и без; ходьба выпадами; приседания на одной ноге. Комплексы упражнений по типу круговой тренировки скоростно-силовой и силовой направленности.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт: волейбол» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

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

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

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и более	40	35	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	150 и более	130	120	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	5	4	3	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	5	4	3	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	5	4	3	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее

2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	150 и более	130	120	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	5	4	3	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	5	4	3	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и более	40	35	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	150 и более	130	120	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	5	4	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	5	4	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	6	5	4	2	1

Юноши

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

1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	150 и более	130	120	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	4	4	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	4	4	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	6	4	4	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и более	40	35	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	150 и более	130	120	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	7	6	5	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	7	6	5	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	7	6	5	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	150 и более	130	120	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	7	6	5	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	7	6	5	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	7	6	5	2	1

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях 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

Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**

0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

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;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

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.

6. Учебно-методические материалы для освоения дисциплины

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.
Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

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 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.

Перечень тем рефератов для самостоятельного изучения.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) работников умственного труда и студентов.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 7. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практическое задание, в которое следует включить 8-10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Перечень, рекомендуемых комплексов упражнений:

1. Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
3. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
4. Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
5. Комплекс физических упражнений для развития мышц живота.
6. Комплекс физических упражнений для развития мышц спины.
7. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
8. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
9. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
10. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
11. Комплекс общеразвивающих упражнений .

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Содержание темы:

Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие». Функции физической культуры: общекультурные, специфические, присущие только физической культуре. Формы физической культуры, спорта.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о социальной сущности физической культуры и спорта, функциях и формах физической культуры;

- владеть основными понятиями в области физической культуры и спорта, системой знаний в области теории физической культуры;

- знать специфические функции физической культуры и спорта.

При изучении темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; производственная, оздоровительная, рекреационная формы физической культуры.

3. Выполнить практическое задание

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Содержание темы:

Характеристика основных функциональных систем организма: кровеносной (сердце, сосуды, кровь), опорно-двигательной (кости, мышцы, суставы), дыхательной (трахея, бронхи, легкие).

Регуляция деятельности организма: нервная и гуморальная.

Утомление и переутомление при физической и умственной работе (потребности мозга в кислороде).

Гиподинамия. Воздействие физических упражнений, внешней среды, условий труда, на функциональные системы организма. Социальные функции физической культуры и спорта(подготовка *к* профессиональной деятельности, организация досуга и др.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о результатах воздействия систематических занятий физической культурой и спортом на функциональные системы организма;

- знать строение функциональных систем организма человека и основные принципы их деятельности;

- уметь использовать средства физической культуры для поддержания и улучшения деятельности функциональных систем организма, для осуществления процесса восстановления после физической и умственной деятельности.

При изучении данной темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: функциональные системы организма: сердце, мышечный насос, дыхание, максимальное потребление кислорода (МПК), мускулатура, утомление, переутомление. Выполнить практическое задание.

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка.

Спорт

Содержание темы:

Физическое воспитание как педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, на развитие основных физических качеств.

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Физические качества, их воспитание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спорт — часть физической культуры.

Изучив тему, студент должен: - иметь представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях;

- знать принципы и методы общей, специальной и спортивной подготовки, основы обучения движениям и развития физических качеств; упражнения и виды спорта, развивающие специальные физические качества;

- уметь применять средства и методы физического воспитания для развития основных физических качеств, учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

При изучении темы необходимо:

2. Акцентировать внимание на следующих понятиях: физическое воспитание, двигательное умение, двигательный навык, физические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка.

3. Выполнить практическое задание.

Тема 4. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическая культура в обеспечении здоровья

Содержание темы:

Понятие «здоровье». Проблема здоровья в условиях научно-технического прогресса. Составляющие ЗОЖ. Физическое воспитание как условие ЗОЖ. Критерии эффективного режима учебного труда и отдыха.

ЗОЖ. Взгляды академика Н.М. Амосова на проблему ЗОЖ, его рекомендации.

Изучив тему, студент должен:

иметь представление об основах здорового образа жизни студента и роли физической культуры в обеспечении здоровья; о взглядах академика Н.М. Амосова на проблему ЗОЖ;

знать факторы, влияющие на состояние здоровья; способы улучшения здоровья; характеристику основных составляющих ЗОЖ;

уметь составить индивидуальную программу оздоровления с учетом условий труда и образа жизни.

При изучении темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: здоровье, здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни трудоспособность, самооценка, физическое самовоспитание и самосовершенствование.3. Выполнить практическое задание.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) работников умственного труда и студентов

Содержание темы:

Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Влияние условий труда на трудоспособность и здоровье человека (физическая де тренированность, нервно-психическая усталость). Задачи ППФП студентов, определяемые особенностями их будущей профессии.

Задачи ППФП специалистов умственного труда и средства, обеспечивающие их решение (развитие общей выносливости, гибкости-подвижности суставов, устойчивости к длительной гиподинамии).

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о влиянии условий труда на трудоспособность и здоровье человека, о необходимости хорошей общей физической подготовленности;

- знать цели и задачи ППФП; основные факторы, определяющие содержание ППФП. Зависимость умственной работоспособности от уровня физической подготовленности; средства физического воспитания, которые развивают психические качества, необходимые работникам умственного труда;

- уметь подобрать и практически использовать средства и методы развития профессионально важных физических качеств и навыков.

При изучении темы необходимо акцентировать внимание на следующих понятиях: профессионально-прикладная физическая подготовка, динамика работоспособности, специфика профессионального утомления, заболеваемости, формы и условия труда. Выполнить практическое задание.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Содержание темы:

Организация врачебного контроля. Медицинское обследование как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его цели и задачи. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и частоты дыхания.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о целях и задачах врачебного контроля и самоконтроля, видах и содержании медицинского обследования;

- знать методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;

- уметь проводить тесты и функциональные пробы, анализировать реакцию организма на выполненную работу, составлять программу физического самовоспитания с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

При изучении темы необходимо акцентировать внимание на следующих понятиях: врачебный контроль, диагностика состояния организма, физическое развитие, самоконтроль, объективные и субъективные показатели самоконтроля, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, функциональная проба, тест. Выполнить практическое задание.

Тема 7. Методы и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Содержание темы:

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организационные и гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление об общих закономерностях организации и построения занятий физическими упражнениями разной направленности;

- знать особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями; закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями, методы самоконтроля за физическим и функциональным состоянием, принципы дозирования физической нагрузки;

- уметь составлять и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности; дозировать нагрузку в соответствии с уровнем здоровья и физической работоспособности.

При изучении темы необходимо акцентировать внимание на следующих понятиях: оптимальная двигательная активность, направленность, формы и структура самостоятельных занятий, копирование нагрузки, интенсивность по частоте сердечных сокращений, самоконтроль. Выполнить практическое задание.

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. Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыцарева В.В. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с. ISBN 978-5-9906734-7-2. https://znanium.com/catalog/product/913753
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. https://znanium.com/catalog/product/908430
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. https://znanium.com/catalog/product/908476
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. https://znanium.com/catalog/product/914634

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. 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, 2009. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

7.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. 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, справочные системы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этом сайте представлены книги, имеющиеся в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://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.

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

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
4.	Зал для настольного тенниса	1	42 м2	1	Настольный теннис

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарём и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий по физкультуре.

Имеются в наличие два специализированных зала для силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт), зал для аэробики, зал для игровых видов спорта, зал для настольного тенниса.

Тренажерный зал: тренажеры силовые, кардио-тренажеры, 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, мячи объемные, 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.

Зал для настольного тенниса: столы для настольного тенниса, ракетки, сетки мячи.

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 знаний слушателей.

Секундомеры, рулетки, пульсометры, шагометры, компасы.

Единая спортивная классификация, учебно-методическая литература, Учебные видеоматериалы, информационные стенды о работе кафедры физвоспитания, аудио и видео-аппаратура. 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.

Рабочая программа составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования для студентов.

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций