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

ОМСКИЙ ФИЛИАЛ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
6664D3EAA7DADC690EE8BAC024716D1B
Владелец: Бахта Андрей Сергеевич
Действителен: с 13.06.2024 до 06.09.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор филиала А.С. Бахта

(электронная подпись)

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ФИНАНСЫ И КРЕДИТ**
*(наименование образовательной программы)*

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ, реализуемой с применением электронного (онлайн) курса

# К.М.01.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

**Высшее, бакалавриат**
*(уровень образования)*

**38.03.01 Экономика**
*(код, наименование направления подготовки (специальности)*

**Бакалавр**
*(квалификация)*

**Очная/очно-заочная**
*(форма(ы) обучения)*

Год набора: 2022

Омск, 2024 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

кандидат психологических наук,
доцент
кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС — Е. Г. Сайганова

**Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:**

кандидат педагогических наук,
доцент
заместитель заведующего
кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС — В. Ю. Крылатых

Заведующий кафедрой экономики и управления Омского филиала РАНХиГС, к.э.н., доцент
С.С. Стаурский

Начальник учебного отдела Омского филиала РАНХиГС
Е.В. Малахова

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании Педагогического совета, протокол от 26 января 2022 г. № 4

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» пересмотрена и одобрена на заседании кафедры экономики и управления Омского филиала РАНХиГС, протокол от 30 августа 2023 г. № 1, протокол от 30 августа 2024 г. № 1.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы……4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы…… 4
3. Содержание дисциплины …….....5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине……9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……..21
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ……25
6.1. Основная литература……..……...……25
6.2. Дополнительная литература……...……..……25
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы…… 26
6.4. Нормативные правовые документы…….……..…26
6.5. Интернет-ресурсы…….……...…26
6.6. Иные источники…….…….…….26
7. Материально-техническая база, информационные технологии, перечень программного обеспечения и информационных справочных систем ……26
8. Приложение 1. Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) ……29
9. Приложение 2. Абсолютные противопоказания к занятиям адаптивной физической культурой и спортом …….62

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

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

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|---|---|---|---|
| УК ОС-7 | Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.1<br>УК ОС - 7.2 | Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин |

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

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт», включая электронный (онлайн) курс (далее – ЭК), составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 академических часа (54 астрономических часов).

**Объем ЭК (в составе дисциплины):** 8 академических часов (6 астр. часов) отводится на видеолекции и онлайн-тестирование для всех форм обучения, на самостоятельную работу 16 академических часов (12 астрономических часов) по очной форме, 32 академических часа (24 астрономических часа) по очно-заочной форме обучения.

Доступ к электронному (онлайн) курсу осуществляется в системе СДО Академии каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства через личный кабинет: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в отделе информатизации Омского филиала РАНХиГС.

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.

**Объем дисциплины, за исключением ЭК:**

На контактную работу с преподавателем для очной формы обучения выделено 48 академических часов (36 астрономических часов), из них 48 академических часов (36 астрономических часов) – практических занятий, для очно-заочной формы обучения – 32 академических часа (24 астрономических часа), из них – 32 академических часа (24 астрономических часа) – практических занятий.

Самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее – СРО), в т.ч. в СДО Академии, – 16 академических часов (12 астрономических часов) по очной форме, 32 академических часа (24 астрономических часа) по очно-заочной форме обучения.

**Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» осваивается на первом курсе (1-2 семестры) для очной и очно-заочной форм обучения в соответствии с учебным планом одновременно с Элективными курсами по физической культуре и спорту и служит основанием для их изучения на последующих курсах.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет после каждого соответствующего семестра.

## 3. Содержание и структура дисциплины

| № п/п | Наименование разделов | Содержание разделов |
|---|---|---|
| **1.** | Практический раздел *(Реализуется аудиторно)* | Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. |
| **2.** | Теоретический раздел (лекции) *(Реализуется с применением ДОТ)* | Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности |

| | | |
|---|---|---|
| **3.** | Контрольный раздел *(Реализуется частично с применением ДОТ)* | Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы в СДО |

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

***Для очной формы обучения***

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

***Для очно-заочной формы обучения***

| **Разделы учебной программы** | **Семестры** | | **Всего часов** |
|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | |
| Практический раздел: практические занятия (аудиторно) | 16 | 16 | **32** |
| Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*) | 4* | 4* | **8*** |
| Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*) | 16* | 16* | **32*** |
| Промежуточная аттестация | зачет | зачет | |
| **Итого** | **36** | **36** | **72** |

**Структура дисциплины**

**Для очной формы обучения**

| **№ темы** | **Наименование темы** | **Объем дисциплины, ак. час.** | | | | | | **Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Контактная работа** | | **Самостоятельная работа** | | | |
| | | | **ПЗ** | **Л** | **Л** | **ПЗ** | **СР*** | |
| **Практический раздел** | | | | | | | | |
| 1. | Атлетическая гимнастика | **10** | 8 | | | | 2* | Т,Р,У |

| № темы | Наименование темы | Объем дисциплины, ак. час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | ПЗ | Л | Л | ПЗ | СР* | |
| 2. | Баскетбол | **10** | 8 | | | | 2* | Т,Р,У |
| 3. | Волейбол | **14** | 12 | | | | 2* | Т,Р,У |
| 4. | Легкая атлетика | **10** | 8 | | | | 2* | Т,Р,У |
| 5. | Плавание | **2** | - | | | | 2* | Т |
| 6. | Фитнес-аэробика | **10** | 8 | | | | 2* | Т,Р,У |
| 7 | Футбол | **6** | 4 | | | | 2* | Т,Р,У |
| **Теоретический раздел** | | | | | | | | |
| 8. | Теория физической культуры (лекции, СДО**)[1] | 10* | | 8* | | | 2* | Т,Р |
| Промежуточная аттестация | | зачет (1, 2 семестры) | | | | | | Т,Р,СН |
| **Итого:** | | **72** | **48** | **8*** | | | **16*** | |

[1] дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ -*). Виды учебной деятельности, предусмотренные электронным курсом: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СР – самостоятельная работа.
формы текущего контроля: У – упражнения, СН – сдача нормативов; Т - тестирование

### *Для очно-заочной обучения*

| № темы | Наименование темы | Объем дисциплины, ак. час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | ПЗ | Л | Л | ПЗ | СР* | |
| **Практический раздел** | | | | | | | | |
| 1. | Атлетическая гимнастика | **10** | 4 | | | | 6* | Т,Р,У |
| 2. | Баскетбол | **10** | 4 | | | | 6* | Т,Р,У |
| 3. | Волейбол | **14** | 8 | | | | 6* | Т,Р,У |
| 4. | Легкая атлетика | **10** | 8 | | | | 2* | Т,Р,У |
| 5. | Плавание | **2** | - | | | | 2* | Т |
| 6. | Фитнес-аэробика | **10** | 6 | | | | 4* | Т,Р,У |
| 7 | Футбол | **6** | 2 | | | | 4* | Т,Р,У |
| **Теоретический раздел** | | | | | | | | |
| 8. | Теория физической культуры (лекции, СДО**)[2] | 10* | | 8* | | | 2* | Т,Р |
| Промежуточная аттестация | | зачет (1, 2 семестры) | | | | | | Т,Р,СН |
| **Итого:** | | **72** | **32** | **8*** | | | **32*** | |

[1] *Электронный (онлайн) курс осваивается студентами самостоятельно в СДО Академии: https://lms.ranepa.ru*
[2] *Электронный (онлайн) курс осваивается студентами самостоятельно в СДО Академии: https://lms.ranepa.ru*

дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ*). Виды учебной деятельности, предусмотренные электронным курсом: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, СР – самостоятельная работа;
формы текущего контроля: У – упражнения, СН – сдача нормативов; Т - тестирование

## Распределение учебных часов по темам и видам занятий

### *Для очной формы обучения*

| № семестра | Наименование тем | Всего часов | Аудиторные часы практические занятия / лекции | Самостоятельная работа * |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | Теория физической культуры *(лекции)*[1] | 5* | 4 * | 1* |
| | Атлетическая гимнастика | 5 | 4 | 1* |
| | Баскетбол | 5 | 4 | 1 * |
| | Волейбол | 7 | 6 | 1 * |
| | Легкая атлетика | 5 | 4 | 1 * |
| | Плавание | 1 | - | 1* |
| | Фитнес-аэробика | 5 | 4 | 1* |
| | Футбол | 3 | 2 | 1 * |
| | **Всего:** | **36** | **28** | **8** |
| **2 семестр** | Теория физической культуры *(лекции*[2]*)* | 5* | 4 * | 1* |
| | Атлетическая гимнастика | 5 | 4 | 1* |
| | Баскетбол | 5 | 4 | 1 * |
| | Волейбол | 7 | 6 | 1 * |
| | Легкая атлетика | 5 | 4 | 1 * |
| | Плавание | 1 | - | 1* |
| | Фитнес-аэробика | 5 | 4 | 1* |
| | Футбол | 3 | 2 | 1 * |
| | **Всего:** | **36** | **28** | **8** |
| | **Итого:** | **72** | **56** | **16** |

*- ДОТ – дистанционные образовательные технологии

### *Для очно-заочной формы обучения*

| № семестра | Наименование тем | Всего часов | Аудиторные часы практические занятия / лекции | Самостоятельная работа * |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | Теория физической культуры *(лекции*[3]*)* | 5* | 4 * | 1* |
| | Атлетическая гимнастика | 5 | 2 | 3* |
| | Баскетбол | 5 | 2 | 3 * |
| | Волейбол | 7 | 4 | 3 * |
| | Легкая атлетика | 5 | 4 | 1 * |
| | Плавание | 1 | - | 1* |

[1] *Электронный (онлайн) курс осваивается студентами самостоятельно в СДО Академии: https://lms.ranepa.ru*
[2] *Электронный (онлайн) курс осваивается студентами самостоятельно в СДО Академии: https://lms.ranepa.ru*
[3] *Электронный (онлайн) курс осваивается студентами самостоятельно в СДО Академии: https://lms.ranepa.ru*

| № семестра | Наименование тем | Всего часов | Аудиторные часы практические занятия / лекции | Самостоятельная работа * |
|---|---|---|---|---|
| | Фитнес-аэробика | 5 | 2 | 3* |
| | Футбол | 3 | 2 | 1 * |
| | **Всего:** | **36** | **20** | **16** |
| **2 семестр** | Теория физической культуры *(лекции)*[1] | 5* | 4 * | 1* |
| | Атлетическая гимнастика | 5 | 2 | 3* |
| | Баскетбол | 5 | 2 | 3 * |
| | Волейбол | 7 | 4 | 3 * |
| | Легкая атлетика | 5 | 4 | 1 * |
| | Плавание | 1 | - | 1* |
| | Фитнес-аэробика | 5 | 2 | 3* |
| | Футбол | 3 | 2 | 1 * |
| | **Всего:** | **36** | **20** | **16** |
| | **Итого:** | **72** | **40** | **32** |

*- ДОТ – дистанционные образовательные технологии

## Содержание дисциплины

## Практический раздел

### 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.

### 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.

### 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.

### 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,

[1] *Электронный (онлайн) курс осваивается студентами самостоятельно в СДО Академии: https://lms.ranepa.ru*

набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

**Плавание**[1]

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

**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.

**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 и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

### 4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

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

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

### 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающегося

**Теоретический раздел (в СДО)**

*Тема 1.* Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

*Тема 2.* Социально-биологические основы физической культуры.

[1] Раздел Плавание носит ознакомительный характер и изучается в рамках самостоятельной работы в СДО.

*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.

**Примерное тестирование теоретической подготовленности**
**Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

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

**Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры**

1. Губчатые кости – это:
a) ребра, грудина, позвонки
b) кости черепа, таза, поясов конечностей
c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
a) расслабление мышц
b) увеличение массы мышц
c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

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

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

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

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

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

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

## Тема 3

## Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

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

b) Тотальной выносливостью
c) Специальной выносливостью

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

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

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
a) Игровой
b) Соревновательный
c) Строго регламентированного упражнения
d) 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) 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 x 12
b) 8 x 15
c) 9 x 18
d) 7 x 10

## 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.

**Материалы текущего контроля успеваемости (за исключением ЭК)**

**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. Обучающиеся специальной медицинской группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются, и занимаются по программе «Адаптивная физическая культура и спорт».

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».

**Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы**

| № п/п | Наименование упражнений |
|---|---|
| 1. | Челночный бег 3Х10 (с) |
| 2. | Поднимание туловища за 30 сек |
| 3. | Прыжок в длину с места (см.) |
| 4. | Прыжки со скакалкой (девушки) (кол-во раз за 1 мин) |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз) |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя (см) |

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)**

**Атлетическая гимнастика**

*Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Подтягивания на перекладине (раз) | 14 | 11 | 9 | 6 | 5 и менее |
| 2. | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд | 25 | 20 | 18 | 16 | 15и менее |
| 3. | Поднимание ног до угла 90º (на гимнастической стенке) за 30 секунд (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 5 и менее |

*Девушки*

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Подтягивания на низкой перекладине (раз) | 14 | 11 | 9 | 6 | 5 и менее |
| 2. | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 и менее |
| 3. | Поднимание ног до угла 90$^{o}$ (на гимнастической стенке) за 30 секунд (количество раз) | 18 | 15 | 10 | 8 | 5 и менее |

**Баскетбол**

*Юноши и девушки*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Штрафные броски (количество раз) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 и менее |
| 2. | Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.) | 16.00 | 18.00 | 20.00 | 22.00 | 24.00 и более |
| 3. | Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.) | 18.00 | 20.00 | 22.00 | 24.00 | 26.00 и более |
| 4. | Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек) | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 и более |
| 5. | Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз) | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 и менее |

**Волейбол**

*Юноши и Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений | |
|---|---|---|
| 1. | Передачи мяча двумя руками сверху | Оценка технических действий |
| 2. | Передачи мяча двумя руками снизу | |
| 3. | Подача мяча | |
| 4. | Нападающий удар | |
| 5. | Блокировка | |

**Легкая атлетика**

*Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 60 м (сек.) | 7.6 | 8.0 | 8.5 | 8.7 | 9.0 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 280 | 240 | 220 | 195 | 180 и менее |
| 4. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз) | 28 | 23 | 19 | 14 | 11 и менее |

*Девушки*

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Бег 60 м (сек.) | 8.9 | 9.3 | 9.5 | 9.9 | 10.5 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 19 | 14 | 11 | 8 | 7 и менее |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 180 | 165 | 150 | 140 и менее |
| 4. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз) | 25 | 20 | 16 | 14 | 13 и менее |

**Фитнес-аэробика**

*Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) | 17 | 15 | 10 | 8 | 5 и менее |
| 2. | Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз) | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 и менее |
| 3. | Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз) | 140 | 110 | 80 | 75 | 60 и менее |
| 4. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | 45 | 40 | 27 | 25 | 21 и менее |
| 5. | Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз) | 35 | 30 | 20 | 18 | 16 и менее. |
| 6. | Поднимание ног до угла 90$^{o}$ из положения, лежа на спине (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 и менее |

*Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см) | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 и менее |
| 2. | Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз) | 50 | 40 | 30 | 25 | 15 и менее |
| 3. | Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз) | 140 | 110 | 80 | 75 | 60 и менее |
| 4. | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз) | 50 | 45 | 37 | 30 | 25 и менее |
| 5. | Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 и менее. |
| 6. | Поднимание ног до угла 90$^{o}$ из положения, лежа на спине (количество раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 и менее |

**Футбол**

*Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Ведение мяча «змейкой» | Оценка технических действий | | | | |
| 2. | Техника передачи мяча внутренней стороной стопы. | | | | | |
| 3. | Техника передачи мяча внешней стороной стопы. | | | | | |
| 4. | Техника передачи мяча подъемом стопы. | | | | | |

**4.3. 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, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в СДО и сдают зачет.

**4.3.1. 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 | Зачтено/не зачтено, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка |
| Теоретический раздел | Теоретическая подготовленность | Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д. | |

**4.3.2. Шкала оценивания по дисциплине**

| 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) | 26 (минимально 2 балла за одно занятие) | 48 |
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям (аудиторно) | 25 | 36 |

| **Тип работы** | **Минимально допустимое количество баллов** | **Максимальное количество баллов** |
|---|---|---|
| Лекционные занятия (с применением ДОТ, в СДО) | 2 | 4 |
| Промежуточное тестирование (с применением ДОТ) | 3 | 5 |
| Итоговое тестирование (с применением ДОТ) | 4 | 7 |
| **Итого** | **60** | **100** |
| *Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям* | 0 | 30 |

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

***Дополнительные баллы*** обучающийся может получить в учебном семестре за:

спортивный компонент (участие в соревнованиях за филиал – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

В течение всего семестра учет баллов обучающихся по результатам каждой текущей аттестации, включая дополнительные баллы, ведет преподаватель, проводящий аттестацию.

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

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

**4.3.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|---|---|---|---|
| УК ОС-7 | Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.1 Этап 1 УК ОС – 7.2 Этап 2 | Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин |

| Этап освоения компетенции | Показатель оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|---|
| УК ОС-7.1, УК ОС-7.2 Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин | Способен поддерживать физическую форму посредством посещения разнообразных спортивных мероприятий | Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни филиала. Выступает в различных соревнованиях, спартакиадах академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии |

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

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС. https://www.ranepa.ru/repository/publication/3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749.pdf

**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 РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС https://www.ranepa.ru/repository/publication/3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749.pdf

**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.

**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. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. 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)**

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.

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

*6.1. Основная литература*

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: https://lms.ranepa.ru/course

2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559

3. Сайганова, Е. Г. Физическая культура в государственной гражданской службе : учебное пособие / Е. Г. Сайганова. В. Н. Марков ; под общ. ред. А. А. Деркача. - Москва : Изд-во РАГС, 2009. - 166 с. - ISBN 978-5-7729-0462-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1074271

### 6.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449973

2. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0994-8. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/30430.html

3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927

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, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457039

### 6.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации // СПС КонсультантПлюс.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р // СПС КонсультантПлюс.

3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // СПС КонсультантПлюс.

4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс.

5. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс.

6. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс.

### 6.4. Интернет-ресурсы

Не предусмотрено.

### 6.5. Иные источники

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

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

*Спортивный зал:* учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплекты оборудования и спортивный инвентарь для занятия видами спорта: атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, фитнес-аэробика, футбол.

**Программное обеспечение дисциплины**

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходимs: операционная система для ПК; пакеты прикладных программ 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 |

Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Комплект специализированной учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. https://urait.ru –Электронно-библиотечная система [ЭБС] Юрайт
2. http://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС]

«Iprbooks»

3. https://e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань»
4. https://new.znanium.com Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
5. https://ibooks.ru - Электронно-библиотечная система система [ЭБС] «Айбукс.ру/ibooks.ru»
6. https://lib.ranepa.ru/ru/informatsionnye-resursy/russkoyazychnye-resursy/58-elibrary-ru - Научная электронная библиотека Elibrary.ru
7. http://ru.wikipedia.org - Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia
8. https://dlib.eastview.com – Информационный сервис «East View»
9. https://lib.ranepa.ru/ru/informatsionnye-resursy/zarubezhnye-resursy/70-proquest-ebook-central - ProQuest Ebook Central. Полные тексты книг зарубежных научных издательств
10. http://www.edu.ru - Федеральный образовательный портал «Российское образование»
11. https://lib.ranepa.ru/ru/informatsionnye-resursy/russkoyazychnye-resursy/63-grebennikov - Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников», содержит полные тексты научно-практических журналов по маркетингу, менеджменту, финансам и управлению персоналом.
12. https://lib.ranepa.ru/ru/informatsionnye-resursy/zarubezhnye-resursy/49-ebsco-publishing – информационный ресурс EBSCO, содержащий издания по экономике, бизнесу, менеджменту и др.
13. https://rusneb.ru - Национальная электронная библиотека
14. https://lib.ranepa.ru/ru/informatsionnye-resursy/zarubezhnye-resursy/54-web-of-science - Электронные ресурсы компании CLARIVATE ANALYTICS (US) LLC: Russian Science Citation Index. База данных научного цитирования. Содержит информацию как по зарубежным научным изданиям, так и по отечественным академическим журналам. Предоставляет доступ к спискам библиографических ссылок, к каждой публикации.
15. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс».

*Приложение №1*

## АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

- ✓ лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадиях обострения, острые инфекционные заболевания;
- ✓ сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия напряжения и покоя, инфаркт миокарда, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушения ритма сердца и проводимости, синусовая тахикардия с ЧСС более 100 ударов в минуту, гипертоническая болезнь II и III стадий;
- ✓ легочная недостаточность (при уменьшении ЖЕЛ на 50 % и более от должного);
- ✓ угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки с наклонностью к кровотечениям);
- ✓ заболевания крови (в том числе – анемии);
- ✓ последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушений спинального кровообращения (С локализацией в шейном отделе);
- ✓ нервно-мышечные заболевания (миопатии, миостения);
- ✓ рассеянный склероз;
- ✓ злокачественные новообразования;
- ✓ желчнокаменная и мочекаменная болезнь с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
- ✓ хронический гепатит любой этиологии;
- ✓ близорукость высокой степени с изменениями в глазном дне, состояния после отслоения сетчатки, глаукома любой степени;
- ✓ сахарный диабет тяжелой степени, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;
- ✓ эпилепсия;
- ✓ остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью;
- ✓ психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальные состояния и пр.