

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА
кафедрой физического воспитания и
спорта
Протокол от «27» августа 2018 г.
№ 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.43 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

направлению подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

направленность (профиль): «Морально-психологическое обеспечение
служебной деятельности»

квалификация выпускника: Психолог

формы обучения: очная

год набора - 2019

Новосибирск, 2018 г.

Авторы–составители: заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
Юдин Дмитрий Сергеевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы -----	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО -----	5
3. Содержание и структура дисциплины -----	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся -----	11
4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации -----	11
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости -----	11
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации -----	15
4.4. Методические материалы -----	20
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины -----	34
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине -----	37
6.1 Основная литература -----	39
6.2 Дополнительная литература -----	40
6.3 Нормативные правовые документы -----	41
6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы -----	41
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы -----	42

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК – 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная и заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-7.1	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		Очная форма обучения УК-7.2	способность использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
УК-8	Способность создавать и поддерживать условия безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очная форма обучения УК-8.1	Способность выбрать оптимальные методы укрепления здоровья и безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
		Очная форма обучения УК-8.2	Способность поддерживать состояние физического здоровья необходимое для безопасной жизнедеятельности.

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения

	Очная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО и ДОТ УК-7.1	на уровне знаний: сформировано представление о состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом и классификации средств и методов ФВ
		на уровне умений: способность сохранять и укреплять показатели индивидуального здоровья
		на уровне навыков: выполнение индивидуально подобранные комплексов оздоровительной физической культуры
	Очная форма обучения УК-7.2	на уровне знаний: сформировано представление о способах контроля физического развития
		на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях
		Очная форма обучения УК-8.1
на уровне навыков: оказание первой доврачебной помощи при различных поражениях		
Очная форма обучения УК-8.2		на уровне знаний: сформировано представление о классификации средств и методов физического воспитания
		на уровне умений: выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (или лечебной физической культуры)
		на уровне навыков: оказание первой доврачебной помощи при различных поражениях

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Физическая культура и спорт (Б1.Б.43) изучается на 1 курсе (с 1 по 2 семестры) очной формы обучения, с применением ЭО и ДОТ (2 семестр).

Общая трудоемкость дисциплины - 2 З.Е.

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит на первом курсе РАНХиГС, в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с

любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате.

Возможно изучение дисциплины по всем формам обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При этом сохраняется объем контактной и самостоятельной работы по дисциплине в соответствии с учебным планом. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Место дисциплины

– освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний в области физической культуры, здорового образа жизни и спорта, на базовом уровне основ безопасности жизнедеятельности, а также на приобретенные ранее умения и навыки:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– дисциплина реализуется после освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования или среднего профессионального образования;

– дисциплины, которые реализуются после изучения данной дисциплины: Элективные курсы по физической культуре, на заочной форме обучения с частичным применением ЭО, ДОТ этап 8.2. проходит изучение дисциплины Безопасность жизнедеятельности Б1.Б.41.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

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

		согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы. <i>Частично реализуется с применением ДОТ.</i>
--	--	---

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	14	20	34
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	0*	8*	8*
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	22*	8*	30*
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	
Итого	36	36	72

3.2. Структура дисциплины
3.2.1. Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					СР//ЭО , ДОТ*	Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточно й
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					
			Л/ ЭО , Д ОТ *	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Атлетическая гимнастика	12			6		6	Т,Р,У
2.	Баскетбол	8			4		4	Т,Р,У
3.	Волейбол	8			4		4	Т,Р,У
4.	Легкая атлетика	8			4		4	Т,Р,У
5.	Фитнес-аэробика	18			10		8	Т,Р,У
6.	Футбол	10			6		4	Т,Р,У
Теоретический раздел								
7.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	8*	8*	-	-	-	0*	Т, Р
	Промежуточная аттестация	зачет (1, 2 семестры)						Т,Р,СН
	Итого	72	8*	-	34	-	30*	

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

** СДО – система дистанционного обучения.

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

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	0	0*	0*
	Атлетическая гимнастика	6	2	4
	Баскетбол	4	2	2
	Волейбол	4	2	2
	Легкая атлетика	4	2	2
	Фитнес-аэробика	12	4	8
	Футбол	6	2	4
	Всего:	36	14	22
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	6	6*	0*
	Атлетическая гимнастика	5	2	3
	Баскетбол	5	4	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	3	2	1
	Фитнес-аэробика	8	6	2
	Футбол	4	2	2
	Всего:	36	20	16
	Итого:	72	34	38

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

** СДО – система дистанционного обучения.

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

3.4. Содержание дисциплины

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

Фитнес-аэробика

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

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.

3.4.2. Теоретический раздел (в СДО)

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

- при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru> ;
- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;
- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

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

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости Типовые оценочные материалы

1 Курсивом выделены правильные ответы. Полный контент тестовых заданий находится на кафедре.

По теме 1

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*

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

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) *физическая культура*

По теме 2

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

По теме 3

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

По теме 4

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

По теме 5

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов 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*

По теме 6

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- a) Подготовка студентов специализированных вузов
- b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
- c) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

2. Профессиография – это:

- a) Графический профиль качеств специалиста
- b) *Описание профессиональной деятельности человека*
- c) Представление о профессии

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, 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 студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
24. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
25. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
26. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
27. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
28. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
29. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
30. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
31. Типы изменений умственной работоспособности студента.
32. Методические принципы физического воспитания.
33. Основы обучения движениям.
34. Характеристика и воспитание физических качеств.
35. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
36. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
37. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
39. Значение мышечной релаксации.
40. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Полный перечень тем рефератов находится на кафедре физической культуры.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

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. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
32. Методика обучения передвижению на лыжах.
33. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
34. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
35. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
36. Организация и проведение спартакиады в вузе.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.

Полный перечень вопросов находится на кафедре физического воспитания и спорта.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика а направленность и тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность:										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.1 5 10.3 5	10.5 0 11.2 0	11.2 0 11.5 5	11.5 0 12.4 0	12.1 5 13.1 5					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.0 0 12.3 0	12.3 5 13.1 0	13.1 0 13.5 0	13.5 0 14.4 0	14.3 0 15.3 0

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 90о из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Девушки

№ 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	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90о из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Баскетбол
Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество)	10	8	6	4	2 и

	раз)					мене е
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 4x12 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	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
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
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
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	2 и мене е
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоя (количество раз)	140	110	80	75	60 и более
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° 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	18	6	4 и мене е

2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (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° 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.					
5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	35	30	20	18	16 и менее

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

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

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) физическая культура

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

- a) учебно-практические занятия

- b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
 - d) все вышеперечисленные формы
4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:
- a) физическое развитие
 - b) физическое воспитание
 - c) физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры?
- a) физическое упражнение
 - b) физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
- a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) вид физической культуры для активного отдыха
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры.

1. Губчатые кости – это:
- a) ребра, грудина, позвонки
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
- a) расслабление мышц
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступая в аорту:
- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) отдает кислород и питательные вещества
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
- a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле

- b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) вечернее время суток с 17 до 19 час
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
- a) гипертонией
 - b) гиподинамией
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
- a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) общую выносливость

Тема 3

Общезначительная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

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

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

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

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
 1. Игровой
 2. Соревновательный

3. Строго регламентированного упражнения
4. Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
 - a) Специальная выносливость
 - b) Локальная выносливость
 - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
 - a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
 - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
 - a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
 - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
 - a) Направленность на реализацию конкретной цели
 - b) Суммарное количество движений и действий
 - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
 - a) Физическая готовность
 - b) Физическое развитие
 - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
 - a) Целостного выполнения упражнения
 - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
 - c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
 - a) Двигательные умения и навыки
 - b) Физическая готовность
 - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
 - a) Строгой регламентации
 - b) Игрового
 - c) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
 - a) Физическая готовность

- b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- a) 2
 - b) Без команды
 - c) 3
3. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
 - b) 12
 - c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
 - c) Все ответы верны
6. Что не относится 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

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

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
- b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
- c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
- b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

- a) При внезапной остановке после интенсивного бега
- b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
- c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

- b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
 - c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
 - b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
 - c) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
- a) Воздух и физические упражнения
 - b) Вода и физические упражнения
 - c) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
 - b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
 - c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
- a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
 - b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
 - c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография – это:
- a) Графический профиль качеств обучающегося
 - b) Описание профессиональной деятельности человека
 - c) Представление о профессии
3. Профессиограмма – это:
- a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
 - b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
 - c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
- a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
 - b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 - c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
- a) Соответствие нормам и требованиям профессии
 - b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 - c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость – это: 20

- a) Длительное продолжение физической и умственной работы
- b) Способность противостоять утомлению
- c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:

- a) Механическое воздействие на объект
- b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- c) Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:

- a) Быстрота выполнения движения
- b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
- c) Способность быстро координировать движения.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

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

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	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка
Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

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

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся основного и подготовительного учебных отделений
Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
6.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
8.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	Менее 30 раз
9.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
6.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на	15	12	9	7	5

	бруснях (кол-во раз)					
8.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9.	Челночный бег 3X10 (с)	7,8	8,7	9,2	9,8	10,0

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

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, 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.

4.3.2. Шкала оценивания по дисциплине

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

--	--

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Входящая аттестация (тестирование ОФП - аудиторно)	4	7
Посещение практических занятий (аудиторно)	15 (минимально 1 балл за одно занятие)	30
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям (аудиторно)	14	30
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	4	8
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	6	10
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	8	15
Итого	51	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	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 факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

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

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

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

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

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

При дистанционном формате изучения дисциплины промежуточная аттестация может проводиться в формате тестирования, выполнения письменного контрольного задания или опроса по вопросам билета или защиты выполненной работы в режиме онлайн видеоконференций. Все вопросы и задания, выносимые на промежуточную аттестацию, находятся в рамках тематического содержания дисциплины, представленного в РПД. Прокторинг является обязательным при проведении промежуточной аттестации с использованием ЭО и ДОТ

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 приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

При применении дистанционной технологии обучения по очной, очно-заочной, заочной (традиционной) форм обучения учебный материал¹, который необходимо обучающимся проработать по конкретной лекции размещается в СДО «Прометей». Все обучающиеся имеют доступ в СДО «Прометей» из личного кабинета студента через сайт Сибирского института управления – филиала РАНХиГС.

¹ Материалы конкретных лекционных занятий, с которыми должен ознакомиться обучающийся в рамках данной «лекции»: текст (конспект) лекции, демонстрационные и дополнительные материалы к ним (презентации, учебные фильмы или ссылки на них, материалы для чтения: статьи, документы, хрестоматийный материал), включая ЭБС, ссылки на публичные онлайн-курсы и т.п. с указанием конкретных страниц учебников, конспекта, отрезков видео или фрагментов онлайн-курса, которые должен освоить обучающийся в рамках данного «лекционного» занятия.

Дополнительно, при наличии технической возможности, лекционные занятия могут проводиться в соответствии с расписанием в режиме онлайн видеоконференций, для организации которых используются сервисы Zoom, Microsoft Teams, Youtube. В СДО «Прометей» для обучающихся заранее размещаются соответствующие ссылки и идентификаторы конференции. Может быть использована синхронная или асинхронная аудио/видео-конференция посредством вебинара.

Для контроля освоения темы обучающимся выдаются вопросы и задания в соответствии с РПД. Задания размещаются в СДО «Прометей» и /или доводятся до обучающегося любым доступным способом (посредством электронной почты, соц. сетей и др.). Устанавливается срок выполнения и представления заданий, в том числе способ представления.

Материалы, предназначенные для обеспечения семинарских/практических занятий размещаются в СДО «Прометей» и /или доводятся до обучающегося любым доступным способом (посредством электронной почты, соц. сетей и др.). в привязке к конкретным занятиям, запланированным в учебном расписании это:

- вопросы для обсуждения на семинарских занятиях, планы практических занятий, материалы для подготовки к ним;
- тестовые материалы, привязанные к конкретному занятию и предназначенные для автоматической оценки степени освоения обучающимся материалов темы;
- варианты письменных работ и методических указаний по их выполнению.

По каждой теме преподаватель осуществляет оперативное консультирование обучающихся, отвечая письменно на их вопросы в СДО «Прометей» и /или в формате чатов в процессе аудио/видео-конференций.

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.

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, показывается 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.

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. 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. 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

6.2 Дополнительная литература

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

6.3 Нормативные правовые документы

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

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этом сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.

научных статей и публикаций.

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

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Учебный корпус	Виды спорта
1	2	3	4	5
1.	Универсальный спортивный зал	1	Учебный корпус	теннис, волейбол, баскетбол, мини-футбол фитнес-аэробика
2.	Тренажерный зал	2	Учебный корпус	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Компьютерный класс самоподготовки (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	1	Учебный корпус	самостоятельная работа
4.	Информационно-ресурсный центр (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	1	Учебный корпус	самостоятельная работа

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