

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Юридический факультет  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и спорта  
Протокол от 05.09.2019 г. №2

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.Б.36 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ**

---

**ФКиС**

*(краткое наименование дисциплины)*

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

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

**«Гражданско-правовой», «Государственно-правовой»**

*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))*

**Юрист**

*(квалификация)*

**Очная/заочная**

*(форма(ы) обучения)*

**Год набора – 2020**

**Авторы–составители:**

доцент  
кафедры физического воспитания и  
спорта СИУ-филиал РАХИиГС

Е. А. Самсонова

заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта СИУ - филиала  
РАНХиГС

Д.С. Юдин

**УТВЕРЖДЕНА**

для использования в учебном процессе  
кафедрой физического воспитания и  
спорта СИУ- филиала РАНХиГС

протокол № 2 от «05» сентября 2019 г.

заведующий кафедрой физического  
воспитания и спорта СИУ - филиала  
РАНХиГС

Д.С. Юдин

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....	6
3. Содержание и структура дисциплины.....	7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	19
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации. ....	19
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости. <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации. .... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
4.4. Методические материалы промежуточной аттестации. ....	27
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	27
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	28
6.1. Основная литература. ....	28
6.2. Дополнительная литература. ....	29
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	29
6.4. Нормативные правовые документы. ....	29
6.5. Интернет-ресурсы. ....	30
6.6. Иные источники. ....	30
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	30
7.1. Программное обеспечение .....	31
7.2. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины. ....	31

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС– 6	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК ОС– 6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
		Очная форма обучения УК ОС– 6.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Заочная форма обучения УК ОС– 6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Заочная форма	способность применять

		обучения УК ОС– 6.2	разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВСФК ГТО, осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности.
		Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ УК ОС– 6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
УК ОС– 7	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очная форма обучения УК ОС– 7.1	Способность выбрать оптимальные методы поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций.
		Заочная форма обучения УК ОС– 7.1; УК ОС– 7.2	Способность выбрать оптимальные методы поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций;

			Способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья
		Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ УК ОС– 7.1;	Способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья

1.2. В результате освоения дисциплины Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт». у студентов должны быть сформированы:

– 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.

1.3. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

- общая трудоемкость дисциплины = 72 часа.

- количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся:

#### **очная форма обучения:**

- 72 часа (48 часов практических (семинарских)) занятий, 8 часов лекционных занятий;

- на самостоятельную работу обучающихся – 16 часов.

#### **заочная форма обучения:**

- 72 часа (48 часов практических (семинарских)) занятий, 8 часов лекционных занятий;

- на самостоятельную работу обучающихся – 16 часов.

#### **заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ:**

- 72 часа (48 часов практических (семинарских)) занятий, 8 часов лекционных занятий, 4 часа (семинарских занятий с применением ЭО и ДОТ);

- на самостоятельную работу обучающихся – 12 часов.

### Место дисциплины

Основная образовательная программа подготовки бакалавров и специалистов предусматривает изучение раздела Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит на первом курсе (1-2 семестры) для очной формы обучения, в (3-4 семестре) заочной формы обучения и (1 семестре) заочной формы обучения с применением ЭО и ДОТ в СИУ – филиале РАНХиГС, в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 8 (восемь) часов отводится на 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 ЦОС..

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.

### 3. Содержание и структура дисциплины

№ 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><sup>1</sup>Частично реализуется с применением ДОТ*.</i>

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\*СДО - система дистанционного обучения.

### 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	
<b>Базовый модуль</b>			
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	24	24	<b>48</b>
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	<b>8*</b>
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	8*	8*	<b>16*</b>
Контрольный раздел Промежуточная аттестация (зачет)	0	0	0
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

#### 3.1.2. Для заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	2	3	
<b>Базовый модуль</b>			
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	24	24	<b>48</b>
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4*	4*	<b>8*</b>
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	4*	4*	<b>8*</b>
Контрольный раздел Промежуточная аттестация (зачет)	4	4	8
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

#### 3.1.3. Для заочной формы обучения с применением ЭО и ДОТ

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1		
<b>Базовый модуль</b>			
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	48*		48*
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	8*		8*
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	12*		12*
Контрольный раздел Промежуточная аттестация (зачет)	4*		4*
<b>Итого</b>	<b>72</b>		<b>72</b>



**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 <sup>1</sup> , промежуточной <sup>2</sup>
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					
			Л/Э О, ДО Т*	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Атлетическая гимнастика	12			8		4	Т,Р,У
2.	Баскетбол	8			6		2	Т,Р,У
3.	Волейбол	10			8		2	Т,Р,У
4.	Легкая атлетика	6			4		2	Т,Р,У
5.	Плавание	10			8		2	Т,Р,У
6.	Фитнес-аэробика	10			8		2	Т,Р,У
7.	Футбол	8			6		2	Т,Р,У
<b>Теоретический раздел</b>								
8.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	8*	8*	-	-	-	-	Т, Р
Промежуточная аттестация зачет (1, 2 семестры)								Т,Р,СН
Итого		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>16*</b>	

**3.2.1. Для заочной формы обучения**

№ п/п	Наименование	Объем дисциплины, час.			Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> ,
		Работа обучающихся по видам учебных занятий			

<sup>2</sup> \*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

Примечание: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

	разделов	Всего	Л/Э О, ДО Т*	ЛР	ПЗ	КСР	СР//ЭО, ДОТ*	промежуточной <sup>3</sup>
<b>Практический раздел</b>								
1.	Атлетическая гимнастика	11			8	1	2	Т,Р,У
2.	Баскетбол	8			6	1	1	Т,Р,У
3.	Волейбол	10			8	1	1	Т,Р,У
4.	Легкая атлетика	6			4	1	1	Т,Р,У
5.	Плавание	10			8	1	1	Т,Р,У
6.	Фитнес-аэробика	10			8	1	1	Т,Р,У
7.	Футбол	8			6	1	1	Т,Р,У
<b>Теоретический раздел</b>								
8.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	9*	8*	-	-	1	-	Т, Р
Промежуточная аттестация зачет (1, 2 семестры)								Т,Р,СН
Итого		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>8*</b>	

### 3.2.1. Для заочной формы обучения с применением ЭО и ДОТ

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР//ЭО, ДОТ*	
			Л/Э О, ДОТ *	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Теоретический раздел</b>								
1	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	68*	8*	-	48*	4*	12*	Р
Промежуточная аттестация (зачет)		-	-	-				КР, Т

<sup>3</sup> \*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

Примечание: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

Итого:	72	8*	-	48*	4*	12*	
--------	----	----	---	-----	----	-----	--

### 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)	9	8*	1*
	Атлетическая гимнастика	5	4	1
	Баскетбол	3	2	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	3	2	1
	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Футбол	3	2	1
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	9	8*	1*
	Атлетическая гимнастика	5	4	1
	Баскетбол	3	2	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	3	2	1
	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Футбол	3	2	1
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>18</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>

#### 3.3.2 Для заочной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
	Теория физической культуры (лекции, СДО)	9	8*	1*
	Атлетическая гимнастика	5	4	1

<b>2 семестр</b>	Баскетбол	3	2	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	3	2	1
	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Футбол	3	2	1
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>
<b>3 семестр</b>	Теория физической культуры ( <i>лекции, СДО</i> )	9	8*	1*
	Атлетическая гимнастика	5	4	1
	Баскетбол	3	2	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	3	2	1
	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Футбол	3	2	1
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>18</b>
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	

### 3.3.3 Для заочной формы обучения с применением ЭО и ДОТ

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*	Контроль
<b>1 семестр</b>	Теория физической культуры ( <i>лекции, СДО</i> )	12	8*	4	-
	Атлетическая гимнастика	8		8	-
	Баскетбол	8		8	-
	Волейбол	8		8	-
	Легкая атлетика	8		8	-
	Плавание	8		8	-
	Фитнес-аэробика	8		8	-
	Футбол	8		8	-
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	<b>4</b>

## 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.

### **Плавание**

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, футбол-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.

## **Теоретический раздел (тестирование в СДО)**

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

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

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

*Тема 4.* Особенности занятий избранным видом спорта.

*Тема 5.* Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

### **Тестирование теоретической подготовленности**

#### **Тема 1**

#### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

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

#### **Тема 2**

#### **Социально-биологические основы физической культуры**

1. Губчатые кости – это:
  - a) ребра, грудина, позвонки
  - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
  - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
  - a) расслабление мышц
  - b) увеличение массы мышц
  - c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
  - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма

- b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
- c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
- 4. Артериальная кровь поступая в аорту:
  - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
  - b) отдает кислород и питательные вещества
  - c) забирает кислород и питательные веществ
- 5. Дыхательный объем – это:
  - a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
  - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
  - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
- 6. Кумулятивная адаптация – это:
  - a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
  - b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
  - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
- 7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
  - a) утреннее время суток с 8 до 9 час
  - b) дневное время суток с 13 до 15 час
  - c) вечернее время суток с 17 до 19 час
- 8. Недостаток двигательной активности людей называется:
  - a) гипертонией
  - b) гиподинамией
  - c) гипотонией
- 9. Аэробный вид тренировки развивает:
  - a) скоростную выносливость
  - b) скоростно-силовую выносливость
  - c) общую выносливость

### **Тема 3**

#### **Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
  - a) Общей выносливостью
  - b) Тотальной выносливостью
  - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
  - a) Быстрота
  - b) Гибкость и подвижность в суставах
  - c) Выносливость
  - d) Мышечная сила
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
  - a) Морфофункциональных свойств и качеств
  - b) Двигательных умений и навыков
  - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
  1. Игровой
  2. Соревновательный
  3. Строго регламентированного упражнения

4. Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
  - a) Специальная выносливость
  - b) Локальная выносливость
  - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
  - a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
  - b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
  - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
  - a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
  - b) участие, возможно большего 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?
- 10
  - 12
  - 15
5. Спорт – это:
- Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
  - Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
  - Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- Спортивные секции и группы по видам спорта
  - Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
  - Вводная гимнастика
  - Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- Виды подготовки
  - Подготовленность спортсмена
  - Состояние спортсмена
  - Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- 3000 м
  - Марафон
  - 10000 м
  - Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- 100 км пробег
  - 42 км 195 м.
  - Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- Германия
  - Франция
  - Бразилия
  - СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- Фитнес-аэробика
  - Фигурная аэробика
  - Танцевальная аэробика
  - Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- Япония
  - США
  - Англия
  - Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- 9 x 12
  - 8 x 15
  - 9 x 18
  - 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:

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

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

- а) Нерациональное составленное расписание тренировок
- б) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- в) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

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

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

4. Дайте определение утомлению:

- а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
- б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
- в) 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?

- а) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
- б) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
- в) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

- а) Воздух и физические упражнения
- б) Вода и физические упражнения
- в) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

- а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
- б) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
- в) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

## Тема 6

### Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- а) Подготовка обучающихся специализированных вузов
- б) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
- в) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры

2. Профессиография – это:

- а) Графический профиль качеств обучающегося
- б) Описание профессиональной деятельности человека

- с) Представление о профессии
- 3. Профессиограмма – это:
  - а) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
  - б) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
  - с) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
- 4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
  - а) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
  - б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
  - с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
- 5. Профпригодность – это:
  - а) Соответствие нормам и требованиям профессии
  - б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
  - с) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
- 6. Выносливость – это:
  - а) Длительное продолжение физической и умственной работы
  - б) Способность противостоять утомлению
  - с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
- 7. Сила – это:
  - а) Механическое воздействие на объект
  - б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
  - с) Превышение одного усилия другим
- 8. Ловкость – это:
  - а) Быстрота выполнения движения
  - б) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
  - с) Способность быстро координировать движения.

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

##### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.**

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.30 «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. 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 группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются.

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. Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.**

№ п/п	Наименование упражнений
1.	Челночный бег 3X10 (с)
2.	Поднимание туловища за 30 сек
3.	Прыжок в длину с места (см.)
4.	Прыжки со скакалкой (девочки) (кол-во раз за 1 мин)
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)
6.	Наклон вперед из положения стоя (см)
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)

**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	15 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° 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

*Девочки*

№ 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° 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 девочки*

№ 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 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

### Плавание

#### Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий				
1.	Проплавание с работой ног кролем на груди с выдохом в воду с опорой на доску (25 м)					
2.	Работа ног кролем на спине, руки за головой (25 м)					
3.	Работа ног брассом с опорой на доску(25 м)					
4.	Проплавание брассом в полной координации 25 м					

5.	Проплывание кролем на груди в полной координации 25 м
6.	Проплывание кролем на спине в полной координации (25 м)
7.	Выполнение поворота при плавании кролем на груди, на спине, брассом

### 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° 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° 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)	5	4	3	2	1

#### 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, 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, 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. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-51	«не зачтено»
52-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (аудиторно)	22 (минимально 2 балла за одно занятие)	48
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям (аудиторно)	21	36
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	2	4
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	3	5
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	4	7
<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>100</b>
<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.

**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.	Плавание 50 м (мин., сек.) или	54,0	1,03	1,44	1,24	4,10
	100м (мин., сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	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
10.	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.	Плавание 50 м (мин., сек.) или	40,0	44,0	48,0	57,0	2,30
	100м (мин., сек.)	1,40	1,50	2,00	2,15	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
10.	Челночный бег 3X10 (с)	7,8	8,7	9,2	9,8	10,0

**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– 6	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК ОС– 6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
		Очная форма обучения УК ОС– 6.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и

			физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Заочная форма обучения УК ОС– 6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Заочная форма обучения УК ОС– 6.2	способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВСФК ГТО, осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности.
		Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ УК ОС– 6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности, владеть

			основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
УК ОС– 7	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очная форма обучения УК ОС– 7.1	Способность выбрать оптимальные методы поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций.
		Заочная форма обучения УК ОС– 7.1; УК ОС– 7.2	Способность выбрать оптимальные методы поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций; Способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья
		Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ УК ОС– 7.1;	Способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья

### Очная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС– 6.1 способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.	Применяет полученные знания и понятийный аппарат для определения цели поддержания физического здоровья для обеспечения профессиональной деятельности Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности. Применяет знания в области регулирования	Грамотно применяет полученные знания и понятийный аппарат для определения цели поддержания физического здоровья для обеспечения профессиональной деятельности. Сдает входное тестирование по ОФП. Эффективно применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

	<p>работоспособности на практике.</p> <p>Применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде.</p> <p>Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности</p>	<p>Самостоятельно применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде.</p> <p>Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности.</p>
<p>УК ОС– 6.2</p> <p>способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Осваивает технику исполнения заданного движения/физического упражнения.</p> <p>Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля.</p> <p>Составляет комплексы физических упражнений.</p>	<p>Демонстрирует сформированные навыки технического исполнения заданного движения.</p> <p>Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий.</p> <p>Демонстрирует составленный комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя.</p>
<p>УК ОС– 7.1</p> <p>Способность выбрать оптимальные методы поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>Знает методы защиты в ЧС, анализирует имеющиеся средства для реализации выбранного метода защиты.</p> <p>Создает условия безопасной жизнедеятельности.</p>	<p>Идентифицирует выбранный метод защиты в ЧС и выбирает оптимальную стратегию реализации выбранного метода защиты.</p> <p>Четко представляет алгоритм действий для создания условий безопасной жизнедеятельности.</p>
	<p>Применяет полученные знания в области мер защиты и правил поведения в ЧС на практике.</p>	<p>Организованно и эмоционально уравновешенно осуществляет эвакуацию из помещения, помогает другим покинуть помещения, согласно схеме эвакуации при ЧС</p>

#### Заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
<p>УК ОС– 6.1</p> <p>способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной</p>	<p>Применяет полученные знания и понятийный аппарат для определения цели поддержания физического здоровья для обеспечения профессиональной деятельности</p>	<p>Грамотно применяет полученные знания и понятийный аппарат для определения цели поддержания физического здоровья для обеспечения профессиональной деятельности</p>
	<p>Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей</p>	<p>Сдает входное тестирование по ОФП.</p> <p>Эффективно применяет</p>

и профессиональной деятельности, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	физической подготовленности. Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике. Применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде	средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Самостоятельно применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде
	Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности	Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности
	Осваивает технику исполнения заданного движения/физического упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля.  Составляет комплексы физических упражнений.	Демонстрирует сформированные навыки технического исполнения заданного движения. Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, во время и после занятий. Демонстрирует составленный комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя.
УК ОС– 6.2 способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВСФК ГТО, осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности.	Осваивает специальную терминологию теории и методики физического воспитания. Овладевает знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Составляет комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и укрепления здоровья. Осваивает методики и средства ФК для оптимизации работоспособности.	Правильно использует специальную терминологию теории и методики физического воспитания. Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга. Осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК. Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности, выполняет двигательные действия целостно и сознательно. Самостоятельно выявляет и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения
	Выявляет и устраняет мелкие ошибки в технике движений/упражнений.	
	Формирует понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации. Составляет комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для	Сформирован понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации и навыки судейства. Подбирает оптимальный набор упражнений по выбранной спортивной специализации и

	формирования необходимых физических качеств.	составляет из них комплекс, развивающий необходимые физические качества.
	Осуществляет подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности.	Составляет комплекс профессионально-прикладной физической подготовки по своей специальности.
УК ОС– 7.1 Способность выбрать оптимальные методы поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности при возникновении чрезвычайных ситуаций;	Знает методы защиты в ЧС, анализирует имеющиеся средства для реализации выбранного метода защиты. Создает условия безопасной жизнедеятельности.	Идентифицирует выбранный метод защиты в ЧС и выбирает оптимальную стратегию реализации выбранного метода защиты. Четко представляет алгоритм действий для создания условий безопасной жизнедеятельности.
	Применяет полученные знания в области мер защиты и правил поведения в ЧС на практике.	Организованно и эмоционально уравновешенно осуществляет эвакуацию из помещения, помогает другим покинуть помещения, согласно схеме эвакуации при ЧС
	Умеет выявлять травмоопасные ситуации в любой сфере деятельности (включая занятия физической культурой)	Выявляет травмоопасные ситуации в любой сфере деятельности (включая занятия физической культурой)
	Использует спортивный инвентарь и контролирует его безопасность для исключения травм на занятиях	Выполняет упражнения со спортивным инвентарем, исключая травмоопасные ситуации на занятиях, знает нормы техники безопасности
УК ОС– 7.2. Способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья	Применяет знания об оказании первой доврачебной помощи при различных травмах, отравлениях и различных поражениях	Оказывает первую доврачебную помощь при различных травмах, отравлениях и различных поражениях

#### Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС– 6.1. Способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной	Применяет полученные знания и понятийный аппарат для определения цели поддержания физического здоровья для обеспечения профессиональной деятельности	Грамотно применяет полученные знания и понятийный аппарат для определения цели поддержания физического здоровья для обеспечения профессиональной деятельности
	Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей	Сдает входное тестирование по ОФП. Эффективно применяет

и профессиональной деятельности, владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	физической подготовленности. Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике. Применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде	средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Самостоятельно применяет методики социально-психологической адаптации к образовательной среде
	Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности	Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности
	Осваивает технику исполнения заданного движения/физического упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля.  Составляет комплексы физических упражнений.	Демонстрирует сформированные навыки технического исполнения заданного движения. Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, вовремя и после занятий. Демонстрирует составленный комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя.
УК-ОС 7.1 Способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья	Применяет знания об оказании первой доврачебной помощи при различных травмах, отравлениях и различных поражениях	Оказывает первую доврачебную помощь при различных травмах, отравлениях и различных поражениях

### **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.

#### **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.

### **Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**

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

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.

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

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения 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. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет ; Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.

2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

4. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. — Москва : Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

5. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 17.02.2021). — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.

### **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 978-5-534-02483-8. — 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 // Электронно-библиотечная 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. Фаина, 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.
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.
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
6. 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 <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a>	На этом сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

### 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. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацюрский. 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

**Спортивная база кафедры физического воспитания и спорта СИУ-филиала  
РАНХиГС**

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	2	3	4	5	6
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	22*38 836 м <sup>2</sup>	СОЦ СИУ-Спорт	теннис, волейбол, баскетбол, мини-футбол
2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	2	215 м <sup>2</sup>	Учебный корпус, СОЦ СИУ-Спорт	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал с раздевалками и душевыми	1	120 м <sup>2</sup>	СОЦ СИУ-Спорт	фитнес-аэробика
4.	Бассейн	1	25 м 4 дорожки	СОЦ СИУ-Спорт	плавание

**Программное обеспечение дисциплины**

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. 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