

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и спорта

Протокол от «20» сентября 2021 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОМПЛЕКСНОГО МОДУЛЯ**

К.М 01.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

К.М 01.01

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

К.М 01.02

краткое наименование дисциплины – не устанавливается

по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

направленность (профиль): «Инвестиционный анализ и управление проектами»

квалификация: Бакалавр

формы обучения: очная

Год набора - 2021

Новосибирск, 2021

Авторы–составители:

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

доцент кафедры физического воспитания и спорта СИУ - филиал РАНХиГС
Е.А. Самсонова

Заведующий кафедрой

физического воспитания и спорта СИУ - филиала РАНХиГС Д.С. Юдин

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и спорта

Протокол от «20» сентября 2021 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

К.М 01.01

краткое наименование дисциплины – не устанавливается

по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

направленность (профиль): «Инвестиционный анализ и управление проектами»

квалификация: Бакалавр

формы обучения: очная

Год набора - 2021

Новосибирск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы -----	3
2. Объем и место дисциплины в структуре оп во -----	3
3. Содержание и структура дисциплины -----	4
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине -----	14
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины -----	20
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине -----	23
6.1. Основная литература -----	23
6.2. Дополнительная литература -----	24
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы -----	24
6.4. Нормативные правовые документы -----	24
6.5. Интернет-ресурсы -----	24
6.6. Иные источники -----	25
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы -----	25

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

1.1. Дисциплина К.М.01.01 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующей компетенцией:

Таблица 1

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

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

Таблица 2

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС – 7.1 УК ОС – 7.2	<p><i>на уровне знаний:</i> научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><i>на уровне умений:</i> проектирование и реализация индивидуальной программы физического воспитания коррекционной и рекреационной направленности;</p> <p><i>на уровне навыков:</i> система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально - прикладной физической подготовке); опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит на первом курсе (1-2 семестры) для очной формы обучения.

Общая трудоемкость дисциплины К.М. 01.01 «Физическая культура и спорт» составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий. 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование.

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.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

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.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.1

Наименование разделов	Содержание разделов
1. Практический раздел (практические занятия)	<p>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.</p> <p><i>Реализуется аудиторно</i></p>
2. Теоретический раздел (лекции)	<p>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.</p> <p><i>Реализуется с применением дистанционных технологий</i></p>
3. Контрольный раздел	<p>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.</p> <p><i>Частично реализуется с применением дистанционных технологий</i></p>

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

Таблица 3.1

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

Структура дисциплины

Таблица 3.4

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР/ЭО, СДО*	
			Л/ЭО, СДО*	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1	Атлетическая гимнастика	10			8		2	Т, Р, У
2	Баскетбол	10			8		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	6			4		2	Т, Р, У
Теоретический раздел								
8	Теория физической культуры (лекции, СДО*)	10*	8*	-	-	-	2*	Т, Р
	Промежуточная аттестация	зачет (1, 2 семестры)						Т, Р, СН
Итого		72	8*	-	48	-	16*	

*СДО – система дистанционного обучения.

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН)

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

Таблица 3.7

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции СДО*	Самостоятельная работа СДО*
1 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО*)	5	4/ 4*	1*
	Атлетическая гимнастика	5	4	1
	Баскетбол	5	4	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	5	2	1
	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	4	1
	Футбол	3	2	1
	Всего:	36	28	8
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО*)	5	4/4*	1*
	Атлетическая гимнастика	5	4	1
	Баскетбол	5	4	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	5	2	1
	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	4	1
	Футбол	3	2	1
	Всего:	36	28	8
	Итого: Ак.ч.	72	56	16
З.е.	2	1,6	0,4	
Астр.ч.	54	42	12	

Содержание дисциплины

Практический раздел

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, 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.

Плавание¹

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

Фитнес-аэробика

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

Футбол

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

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:
педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма

¹ При отсутствии в филиале/представительстве бассейна и / или договора, заключенного с бассейном / спортивным комплексом, имеющим бассейн, допускается замена теоретическими занятиями ознакомительного типа.

часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

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

спорт
система физического воспитания
физическая культура

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

учебно-практические занятия
занятия в спортивных секциях
массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
все вышеперечисленные формы

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:

физическое развитие
физическое воспитание
физическая культура

5. Что является основным средством физической культуры:

физическое упражнение
физическая культура
спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
процесс для развития физических способностей
процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

вид физической культуры для спортивной деятельности
вид физической культуры для активного отдыха
вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

ребра, грудина, позвонки
кости черепа, таза, поясов конечностей
основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

расслабление мышц
увеличение массы мышц
сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:

осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
переносит к тканям тела питательные вещества и кислород

защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
отдает углекислоту и продукты метаболизма
отдает кислород и питательные вещества
забирает кислород и питательные веществ

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

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

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

8. Недостаток двигательной активности людей называется:
гипертонией
гиподинамией
гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:
скоростную выносливость
скоростно-силовую выносливость
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:

Общей выносливостью
Тотальной выносливостью
Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

Быстрота
Гибкость и подвижность в суставах
Выносливость
Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

Морфофункциональных свойств и качеств
Двигательных умений и навыков
Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

Игровой
Соревновательный
Строго регламентированного упражнения
Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

Специальная выносливость
Локальная выносливость
Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:
принцип, строящий процесс на восприятие органов
понимание сущности заданий и активное их выполнение
регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:
нарастание объема и интенсивности нагрузок
участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:
Направленность на реализацию конкретной цели
Суммарное количество движений и действий
Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:
Физическая готовность
Физическое развитие
Физическое воспитание

10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:

Целостного выполнения упражнения
Расчлененно-конструктивного упражнения
Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

Двигательные умения и навыки
Физическая готовность
Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

Строгой регламентации
Игрового
Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

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

- Физическая готовность
- Физическая работоспособность.
- Физическое развитие

2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

- 2
- Без команды
- 3

3. Самоконтроль – это:

- Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
- Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
- 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:

Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога

Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность

Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

Нерациональное составленное расписание тренировок

Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

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

При внезапной остановке после интенсивного бега

При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

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?

Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

Воздух и физические упражнения

Вода и физические упражнения

Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий

Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

Подготовка обучающихся специализированных вузов

Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе

Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры

2. Профессиография – это:

Графический профиль качеств обучающегося

Описание профессиональной деятельности человека

Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности

Нормативные графики отдельных качеств обучающегося

Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей

Процесс подготовки к профессиональной деятельности

Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:
Соответствие нормам и требованиям профессии
Состояние готовности к предстоящей деятельности
Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость – это:
Длительное продолжение физической и умственной работы
Способность противостоять утомлению
Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:
Механическое воздействие на объект
Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:
Быстрота выполнения движения
Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
Способность быстро координировать движения.

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

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

4.2. 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 (девушки) (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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° 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 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.	Проплавание кролем на груди в полной координации 25 м	
6.	Проплавание 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.

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
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (аудиторно)	26 (минимально 2 балла за одно занятие)	48
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям (аудиторно)	25	36
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	2	4
Промежуточное тестирование (с применением СДО)	3	5
Итоговое тестирование (с применением СДО)	4	7
Итого	60	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.

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

Таблица 5

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

Таблица 6

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

Шкала оценивания.

Таблица 7.

Зачет	Экзамен (5-балльная шкала)	Критерии оценки
незачтено	2	Понижение критериев оценивания относительно оценки «удовлетворительно» («зачтено»).
зачтено	3	Понижение критериев оценивания относительно оценки «хорошо».
	4	Понижение критериев оценивания относительно оценки «отлично».
	5	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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 системы дистанционного обучения (СДО). 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.

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, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman,

12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

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

Примерный перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

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

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.

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

6.1. Основная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

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. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.

6.4. 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».

6.5. Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranpera.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 https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

6.6. Иные источники

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
3. 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

Для Физической культуры и спорта и ЭК по ФК

Спортивно-оздоровительный комплекс.: Зал аэробики, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики туристические, набивные мячи, стойки.

Спортивно-оздоровительный комплекс: Тренажерный зал, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога- мат, степ для аэробики, тренажер баттерфляй, велоэргометр профессиональный, гиперэкстензия наклонная, гриф Z-образный, гриф прямой, двухпозиционный тренажер, кроссовер регулируемый, машина Смита-силовая, наклонная скамья, парта Скотта, скамья для пресса, скамья жима лежа, скамья с регулируемым наклоном, стойки, торс для жима ног, тренажер для мышц пресса, турник-брусья, эллиптический тренажер, скакалки, гантели, тренажер сведение/разведение ног сидя.

Спортивно-оздоровительный комплекс: Игровой зал, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, табло электронное, ноутбук, система озвучивания, антенны волейбольные, брусья-турник, сетка баскетбольная, сетка ганд/футз, скамейки гимнастические, стенки шведские гимн, стойки волейбольные, мат гимнастический, скакалки, коврики, стол н/т., ворота ганд/футз, набивные мячи, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи мини-футбольные, стойки для бадминтона, стойки для тенниса, сетка волейбольная, сетка теннисная, сетки бадминтонные, вышка судейская - волейбольная, канат.

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, Пакет Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Microsoft Teams, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и спорта

Протокол от «20» сентября 2021 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

К.М 01.02

краткое наименование дисциплины – не устанавливается

по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

направленность (профиль): «Инвестиционный анализ и управление проектами»

квалификация: Бакалавр

формы обучения: очная

Год набора - 2021

Новосибирск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	3
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	3
3. Содержание и структура дисциплины.....	4
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся	14
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	16
6.1. Основная литература.....	16
6.2. Дополнительная литература	16
6.3. Нормативные правовые документы.....	17
6.4. Интернет-ресурсы.....	17
6.5. Иные источники.....	17
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	18

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

1.2. Дисциплина К.М.01.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующей компетенцией:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС – 7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС – 7.1 УК ОС – 7.2	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС-7.3, УК ОС-7.4, УК ОС-7.5, УК ОС-7.6	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

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

Таблица 2

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС – 7.1 УК ОС – 7.2	<p><i>на уровне знаний:</i> научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><i>на уровне умений:</i> проектирование и реализация индивидуальной программы физического воспитания коррекционной и рекреационной направленности;</p> <p><i>на уровне навыков:</i> система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально - прикладной физической подготовке); опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
	УК ОС-7.3, УК ОС-7.4, УК ОС-7.5, УК ОС-7.6	<p><i>на уровне знаний:</i> совокупность познаний в сфере финансов и кредита, реализуемая через средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования;</p> <p><i>на уровне умений:</i> выявление причинно-следственные связи в сфере финансов и кредита, выделение их системных элементов, формулировка четкого и исчерпывающего ответа на поставленные вопросы, показывая результативность применения методик личностно-профессионального развития;</p> <p><i>на уровне навыков:</i> согласно методикам личностно-профессионального совершенствования, применение критического анализа и системного подхода в сфере финансов и кредита, формулировка обоснованных предложений на основе анализа финансовой и кредитной сферы согласно причинно-следственным логическим умозаключениям, исходящим из существующих фактов.</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины К.М. 01.02.«Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» происходит на первом, втором и третьем курсе СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

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.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

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

3.2. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1	Техническая подготовка	58	-	-	58	-	-	Т, Р, У, СН
2	Тактическая подготовка	82	-	-	82	-	-	Т, Р, У, СН
3	Интегральная подготовка	24	-	-	24	-	-	Т, Р, У, СН
4	Функциональная тренировка	12	-	-	12	-	-	Т, Р, У, СН
5	Игровая подготовка	12	-	-	12	-	-	Т, Р, У, СН
6	Прикладно-ориентированная подготовка	48	-	-	48	-	-	Т, Р, У, СН
7	Специальная физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, У, СН
8	Общая физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	Т, Р, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
Итого		328	-	-	328	-	-	
8	Общая физическая подготовка	41	1				40	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
Итого		328	8	-	-	-	320	

¹ Примечание :формы текущего контроля успеваемости, в том числе в системе дистанционного обучения – СДО: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН).

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Техническая подготовка	8	8	-
	Тактическая подготовка	8	8	-
	Специальная физическая	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	36	36	-
Семестр 2	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка	10	10	-
	Специальная физическая	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	36	36	-
Семестр 3	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	64	64	-
Семестр 4	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	12	12	-
	Специальная физическая	14	14	-
	Всего:	64	64	-
Семестр 5	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	64	64	-
Семестр 6	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	12	12	-
	Специальная физическая	14	14	-
	Всего:	64	64	-
	Итого: Ак.ч.	328	328	-
	З.Е.	9,1	9,1	
	Астр.ч.	246,6	246,6	

Содержание дисциплины

Техническая подготовка

Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

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

Техника приема мяча снизу двумя руками

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

Техника подачи мяча

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

Техника приема подачи

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

Техника нападающего удара

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

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

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

Групповые действия

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

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

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

Командные действия

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

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Функциональная тренировка

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

Игровая подготовка

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

Прикладно-ориентированная подготовка

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

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

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

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

Развитие взрывной силы

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

Развитие скоростной силы

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

Развитие специальной и скоростной выносливости

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

Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча

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

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

Общефизическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

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

Развитие выносливости

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

Развитие гибкости

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

Развитие ловкости

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

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Элективные курсы по физической культуре и спорту используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- 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, в т.ч. тестирование теоретической подготовленности в системе дистанционного обучения (СДО) - <https://lms.ranepa.ru>.

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

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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
2	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
3	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
4	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
5	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
6	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	5	4	3	2	1
7	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	5	4	3	2	1
8	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	5	4	3	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
2	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
3	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
4	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
5	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
6	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	5	4	3	2	1
7	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	5	4	3	2	1
8	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	5	4	3	2	1

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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
2	Стибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
3	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
4	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
5	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
6	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	5	4	2	1
7	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	5	4	2	1
8	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	6	5	4	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
2	Стибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
3	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
4	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
5	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
6	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	4	4	2	1
7	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	4	4	2	1
8	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	6	4	4	2	1

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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
2	Стибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
3	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
4	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
5	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
6	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	7	6	5	2	1

7	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	7	6	5	2	1
8	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	7	6	5	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
2	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
3	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
4	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
5	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
6	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	7	6	5	2	1
7	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	7	6	5	2	1
8	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	7	6	5	2	1

4.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

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

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

4.2.1. 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

4.3. Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Шкала оценивания по дисциплине		
Баллы	Оценка	
0-59	«не зачтено»	
60-100	«зачтено»	
Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (<i>аудиторно</i>)	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (<i>аудиторно</i>)	24	40
Итого	60	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	40

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) 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;

выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;

научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;

контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;

написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

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

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

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

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

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС – 7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС – 7.1 УК ОС – 7.2	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС-7.3, УК ОС-7.4, УК ОС-7.5, УК ОС-7.6	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

Таблица 6

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС – 7.1 УК ОС – 7.2 Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин	Поддерживает физическую форму посредством посещения разнообразных спортивных мероприятий	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.
УК ОС-7.3, УК ОС-7.4, УК ОС-7.5, УК ОС-7.6 Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья.	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развивает и совершенствует психофизические способности и качества.

5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими

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

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного

(компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

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

Примерный перечень тем рефератов

36. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
37. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
38. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
39. Разновидности волейбола.
40. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
41. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
42. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.
43. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.
44. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
45. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.
46. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.

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

6.1. Основная литература

6. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009.
<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
7. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.
<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
8. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.
<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
9. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.
<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

6.2. Дополнительная литература

5. 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>

6. 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>
7. 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>
8. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

6.3. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
3. 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.
4. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

6.4. Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой 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 https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

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. 160 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
4. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

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

Спортивная база кафедры физического воспитания и спорта СИУ-филиал РАНХиГС

Для Физической культуры и спорта и ЭК по ФК

Спортивно-оздоровительный комплекс.: Зал аэробики, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики туристические, набивные мячи, стойки.

Спортивно-оздоровительный комплекс: Тренажерный зал, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога- мат, степ для аэробики, тренажер баттерфляй, велоэргометр профессиональный, гиперэкстензия наклонная, гриф Z-образный, гриф прямой, двухпозиционный тренажер, кроссовер регулируемый, машина Смита-силовая, наклонная скамья, парта Скотта, скамья для пресса, скамья жима лежа, скамья с регулируемым наклоном, стойки, торс для жима ног, тренажер для мышц пресса, турник-брусья, эллиптический тренажер, скакалки, гантели, тренажер сведение/разведение ног сидя.

Спортивно-оздоровительный комплекс: Игровой зал, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, табло электронное, ноутбук, система озвучивания, антенны волейбольные, брусья-турник, сетка баскетбольная, сетка ганд/футз, скамейки гимнастические, стенки шведские гимн, стойки волейбольные, мат гимнастический, скакалки, коврики, стол н/т., ворота ганд/футз, набивные мячи, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи мини-футбольные, стойки для бадминтона, стойки для тенниса, сетка волейбольная, сетка теннисная, сетки бадминтонные, вышка судейская - волейбольная, канат.

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, Пакет Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Microsoft Teams, лицензионное антивирусное программное обеспечение.