

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

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра менеджмента

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

(Б1.Б.05)

краткое наименование дисциплины: не устанавливается

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент
направленность (профиль): «Менеджмент организации»
квалификация выпускника: Бакалавр
формы обучения: очная, заочная

Год набора 2020

Новосибирск, 2020

Авторы – составители:

доцент кафедры менеджмента	Белая Елена Александровна
доцент кафедры менеджмента	Бондаренко Ирина Викторовна
преподаватель кафедры менеджмента	Иванова Марина Владимировна
доцент кафедры менеджмента	Матюнин Владимир Михайлович
заведующий кафедрой менеджмента	Симагина Ольга Владимировна
доцент кафедры менеджмента	Филиппов Дмитрий Викторович

Цель освоения дисциплины:

Сформировать способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

План курса:

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. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Фитнес-аэробика

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

Футбол

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

Теоретический раздел (тестирование в СДО)

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

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

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Под физической культурой понимается:

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

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

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

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

- a) учебно-практические занятия
- b) занятия в спортивных секциях
- c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- d) все вышеперечисленные формы

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

- a) физическое развитие
- b) физическое воспитание
- c) физическая культура

5. Что является основным средством физической культуры:

- a) физическое упражнение
- b) физическая культура
- c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

- a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
- b) процесс для развития физических способностей
- c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
- b) вид физической культуры для активного отдыха
- c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

- a) ребра, грудина, позвонки
- b) кости черепа, таза, поясов конечностей
- c) основание черепа

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

- a) расслабление мышц
- b) увеличение массы мышц

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

Тема 3

Общезначительная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

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

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

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
 - a) Физическая готовность
 - b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
 - a) 2
 - b) Без команды
 - c) 3
3. Самоконтроль – это:
 - a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья

- b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
- c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
- b) 12
- c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
- b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
- c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
- b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
- c) Вводная гимнастика
- d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
- b) Подготовленность спортсмена
- c) Состояние спортсмена
- d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
- b) Марафон
- c) 10000 м
- d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
- b) 42 км 195 м.
- c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
- b) Франция
- c) Бразилия
- d) СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
- b) Фигурная аэробика
- c) Танцевальная аэробика
- d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
- b) США
- c) Англия
- d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
- b) 8 x 15
- c) 9 x 18
- d) 7 x 10

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

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

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

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

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

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

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

4. Дайте определение утомлению:

- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
- b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
- c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

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

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

- a) Воздух и физические упражнения
- b) Вода и физические упражнения
- c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
- b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
- c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

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

2. Профессиография – это:

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

Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

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.

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

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.