

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 31.01.2023 16:02:10  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b17ca9f03

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

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

**Кафедра физической культуры и спорта**  
*(наименование кафедры)*

УТВЕРЖДЕНА

решением методической комиссии

по

направлению подготовки

42.03.02 «Журналистика»

Протокол от «17» июня 2020 г. № 3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.37 «Физическая культура и спорт»**

*(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)*

**42.03.02 «Журналистика»**

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

**«Телерадиожурналистика»**

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

**Бакалавр**

*(квалификация)*

**очная**

*(форма(ы) обучения)*

Год набора – 2020

Санкт-Петербург, 2020 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Кандидат психологических наук, доцент  
*(ученое звание, ученая степень, должность)*

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель  
*(ученое звание, ученая степень, должность)*

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

Морозова Л.В.

Кандидат педагогических наук, доцент  
*(ученое звание, ученая степень, должность)*

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

Емельянцеv С.Л.

**Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:**

Кандидат педагогических наук, доцент  
*(ученое звание, ученая степень, должность)*

\_\_\_\_\_

*(подпись)*

Крылатых В.Ю.

**Заведующий** кафедрой физической культуры и спорта

Кандидат социологических наук  
*(ученое звание, ученая степень, должность)*

\_\_\_\_\_ Кузнецов П.К.

*(подпись)*

© Сайганова Е.Г., Морозова Л.В.,  
Емельянцеv С.Л.  
© СЗИУ РАНХиГС

## СОСТАВ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

<u>1</u>	<u>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы</u> .....	5
<u>1.1</u>	<u>Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает овладение компетенцией УК ОС-7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</u> .....	5
<u>1.2</u>	<u>В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:</u> .....	5
<u>2</u>	<u>Объём и место дисциплины в структуре образовательной программы</u> .....	8
<u>3</u>	<u>Содержание и структура дисциплины</u> .....	10
<u>3.1</u>	<u>Структура дисциплины</u> .....	10
<u>3.2</u>	<u>Содержание дисциплины</u> .....	11
<u>3.2.1</u>	<u>Дидактические единицы практического раздела</u> .....	11
<u>3.2.2</u>	<u>Дидактические единицы теоретического раздела</u> .....	12
<u>4</u>	<u>Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине</u> .....	15
<u>4.1</u>	<u>Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации</u> .....	15
<u>4.1.1</u>	<u>В ходе реализации дисциплины Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» используется тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <a href="https://lms.ranepa.ru">https://lms.ranepa.ru</a></u> .....	15
<u>4.1.2</u>	<u>Промежуточная аттестация проводится с применением следующих методов (средств)</u> .....	16
<u>4.2</u>	<u>Материалы текущего контроля успеваемости</u> .....	16
<u>4.3</u>	<u>Оценочные средства для промежуточной аттестации</u> .....	26
<u>4.3.1</u>	<u>Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования</u> .....	26
<u>4.3.2</u>	<u>Типовые оценочные средства</u> .....	27
<u>4.4</u>	<u>Описание шкалы оценивания критериев и средств текущей и промежуточной аттестации, балльно-рейтинговая система по дисциплине</u> .....	30
<u>5</u>	<u>Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины</u> .....	31
<u>6</u>	<u>Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)</u> .....	33
<u>6.1</u>	<u>Основная литература</u> .....	33
<u>6.2</u>	<u>Дополнительная литература</u> .....	33
<u>6.3</u>	<u>Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы</u> .....	33
<u>6.4</u>	<u>Нормативные правовые документы</u> .....	35
<u>6.5</u>	<u>Интернет-ресурсы</u> .....	35
<u>6.6</u>	<u>Иные источники и базы данны</u> .....	35
<u>7</u>	<u>Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине</u> .....	36

## Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение компетенцией УК ОС-7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
		УК ОС-7.2	способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей
		УК ОС-7.3	способен разработать и реализовать программу физического саморазвития

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	<p><b>На уровне знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• базовых ценностей физической культуры, как части мировой культуры;</li> <li>• научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>• социально-биологических и педагогических основ физического воспитания и самовоспитания;</li> <li>• роли оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;</li> <li>• методик самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для</li> </ul>

рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

**На уровне умений:**

- использовать основные положения и законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования при разработке самостоятельных программ оздоровления, физического развития;
- разрабатывать индивидуально подобранные комплексы специальной оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической и суставной гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, с готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.
- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

**На уровне навыков:**

- личностного и профессионального самосовершенствования, саморазвития, саморегулирования, самоорганизации, самоконтроля для расширения границ своих профессионально – практических познаний;
- умения использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;
- формирования, поддержания и использования конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни;

		<ul style="list-style-type: none"><li>• использования широких спектров ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании;</li><li>• саморазвития для повышения квалификации и мастерства;</li><li>• использования физических упражнений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</li></ul>
--	--	--

## Объём и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 академических часа, 54 астрономических часа.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ).

### Объём дисциплины в зачетных единицах

Разделы учебной программы	Семестры		Трудоемкость	
	1	2	акад. ч.	астр. ч.
<b>Очная форма обучения</b>				
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	24	24	<b>48</b>	<b>36</b>
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ*)	4	4	<b>8</b>	<b>6</b>
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	8	8	<b>16</b>	<b>12</b>
Зачёт	+	+		
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>54</b>

*Примечание:*

\* ДОТ – дистанционные образовательные технологии

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **Б1.О.37 «Физическая культура и спорт»** относится к дисциплинам обязательной части учебного плана по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», направленность (профиль) «Телерадиожурналистика» и изучается студентами на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

**Дисциплина реализуется одновременно с:**

- Б1.Б.01 История России
- Б1.Б.04 Введение в профессиональную деятельность
- Б1.Б.05 Философия
- Б1.Б.17 Безопасность жизнедеятельности
- Б1.В.02 Концепции современного естествознания

**Данная учебная дисциплина логически и содержательно-методически связана с дисциплинами:**

1. Элективные курсы по физической культуре – в части практической реализации прикладных знаний по использованию средств физической культуры в повседневной жизни,

самостоятельному использованию основных методов физической тренировки для укрепления здоровья и успешной социальной и профессиональной деятельности.

2. Безопасность жизнедеятельности - в части формирования установки на здоровый образ жизни, развития специальных физических качеств, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

3. Исторические дисциплины - в части приобретения знаний развития физической культуры общества как части общей культуры человечества.

Формой промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом является зачет.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://sziu-de.ranepa.ru/>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.



## Содержание и структура дисциплины

### 3.1 Структура дисциплины

#### Очная форма обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					СР/ЭО, ДОТ*	Форма текущего контроля успеваемости***, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/Э О, ДОТ *	Л Р	П З	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Атлетическая гимнастика	10	-	-	8	-	2	Т, Р, О
2.	Баскетбол	10	-	-	8	-	2	Т, Р, О
3.	Волейбол	10	-	-	8	-	2	Т, Р, О
4.	Легкая атлетика	10	-	-	8	-	2	Т, Р, О
5.	Фитнес-аэробика	10	-	-	8	-	2	Т, Р, О
6.	Футбол	10	-	-	8	-	2	Т, Р, О
<b>Теоретический раздел</b>								
7.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	12	8	-	-	-	4	Т, Р, О
<b>Промежуточная аттестация</b>								Зачет
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
<b>Всего в астрон. часах</b>		<b>54</b>	<b>6</b>		<b>36</b>		<b>12</b>	

*Примечание:*

\* ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

\*\*\* Формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р).

### 3.2 Содержание дисциплины

Материал теоретического и методико-практического разделов предусматривает овладение студентами 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 образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социально - культурной деятельности.

Теоретический раздел дисциплины реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате.

Содержание лекций должно соответствовать заявленным дидактическим единицам.

На методико-практических занятиях текущий контроль оценки знаний и уровня владения различными методиками по физической культуре проводится в виде выполнения практических заданий.

### ***3.2.1 Дидактические единицы практического раздела***

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

#### **Легкая атлетика**

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м.

Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

### **Фитнес-аэробика**

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

### **Футбол**

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

## ***3.2.2 Дидактические единицы теоретического раздела***

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Основные понятия, структура и средства физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина в системе высшего образования. Основные положения организации учебного процесса физического воспитания в СЗИУ РАНХиГС.

### **Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный

(опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков методом моделирования.

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

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Общая физическая подготовка, её задачи и средства. Эффективность тренировочного процесса. Характеристика и развитие физических качеств. Понятие о физической нагрузке. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

### **Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической нагрузки.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### **Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений. Индивидуальный выбор вида спорта.

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

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

**4.1.1** В ходе реализации дисциплины Б1.О.37 «Физическая культура и спорт» используется тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru>.

Тема (раздел)	Формы (методы) текущего контроля успеваемости
<b>Очная форма обучения</b>	
<b>Практический раздел</b>	
Атлетическая гимнастика	Тестирование технической и физической подготовленности
Баскетбол	Тестирование технической и физической подготовленности
Волейбол	Тестирование технической и физической подготовленности
Легкая атлетика	Тестирование технической и физической подготовленности
Фитнес-аэробика	Тестирование технической и физической подготовленности
Футбол	Тестирование технической и физической подготовленности
<b>Теоретический раздел</b>	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Опрос, тестирование, реферат (с применением ДОТ)
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	Опрос, тестирование, реферат (с применением ДОТ)
Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Опрос, тестирование, реферат (с применением ДОТ)
Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.	Опрос, тестирование, реферат (с применением ДОТ)
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Опрос, тестирование, реферат (с применением ДОТ)
Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта.	Опрос, тестирование, реферат (с применением ДОТ)

В случае реализации дисциплины в ДОТ формат заданий адаптированы для платформы Moodle.

#### **4.1.2 Промежуточная аттестация проводится с применением следующих методов (средств)**

Зачет проводится в устной форме по билетам. Содержание билета по дисциплине состоит из двух вопросов.

В случае проведения промежуточной аттестации в дистанционном режиме используется платформа Moodle и Teams.

### **4.2 Материалы текущего контроля успеваемости**

#### **Тестирование теоретической подготовленности**

Выберите один правильный ответ.

#### **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. 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.

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

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

- a) Общей выносливостью
- b) Тотальной выносливостью
- c) Специальной выносливостью

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

- a) Быстрота
- b) Гибкость и подвижность в суставах
- c) Выносливость
- d) Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

- a) Морфофункциональных свойств и качеств
- b) Двигательных умений и навыков
- c) Физических качеств

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

- 1. Игровой



2. Соревновательный
3. Строго регламентированного упражнения
4. Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера

определяют как:

- a) Специальная выносливость
- b) Локальная выносливость
- c) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
- b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
- c) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
- b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
- c) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

- a) Направленность на реализацию конкретной цели
- b) Суммарное количество движений и действий
- c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

- a) Физическая готовность
- b) Физическое развитие
- c) Физическое воспитание

10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет

метод:

- a) Целостного выполнения упражнения
- b) Расчлененно-конструктивного упражнения
- c) Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

- a) Двигательные умения и навыки
- b) Физическая готовность
- c) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

- a) Строгой регламентации

- b) Игрового
- c) Соревновательного

#### **Тема 4. 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

- с) вечернее время суток с 17 до 19 час
- 8. Недостаток двигательной активности людей называется:
  - а) гипертонией
  - б) гиподинамией
  - с) гипотонией
- 9. Аэробный вид тренировки развивает:
  - а) скоростную выносливость
  - б) скоростно-силовую выносливость
  - с) общую выносливость

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

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
  - а) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
  - б) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
  - с) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
  - а) Нерациональное составленное расписание тренировок
  - б) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
  - с) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
  - а) При внезапной остановке после интенсивного бега
  - б) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
  - с) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
  - а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
  - б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

с) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

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

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

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

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

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

## **Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта**

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

- а) Физическая готовность
- б) Физическая работоспособность.
- с) Физическое развитие

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

- а) 2
- б) Без команды
- с) 3

3. Самоконтроль – это:

- а) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
- б) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
- с) Все ответы верны

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?

- а) 10
- б) 12

с) 15

5. Спорт – это:

- а) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
- б) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
- с) Все ответы верны

6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

- а) Спортивные секции и группы по видам спорта
- б) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
- с) Вводная гимнастика
- д) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

- а) Виды подготовки
- б) Подготовленность спортсмена
- с) Состояние спортсмена
- д) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:

- а) 3000 м
- б) Марафон
- с) 10000 м
- д) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?

- а) 100 км пробег
- б) 42 км 195 м.
- с) Суточный бег

10. В какой стране появился шейпинг?

- а) Германия
- б) Франция
- с) Бразилия
- д) СССР (Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?

- а) Фитнес-аэробика
- б) Фигурная аэробика
- с) Танцевальная аэробика
- д) 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

### Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (тесты ОФП)

#### 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.)	16.0 0	18.0 0	20.0 0	22.0 0	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.0 0	20.0 0	22.0 0	24.0 0	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 упражнения	Оценка технических действий				
2.	Передачи мяча двумя руками снизу					
3.	Подача мяча					
4.	Нападающий удар					
5.	Блокировка					

**Легкая атлетика**  
*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

**Фитнес-аэробика**  
*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 без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

*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 без сбоя (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

**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**

#### **4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
		УК ОС-7.2	способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей
		УК ОС-7.3	способен разработать и реализовать программу физического саморазвития



Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
Этап 1. УК ОС-7.1: способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечен в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участствует 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.
Этап 2. УК ОС-7.2: способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей	Посещает самостоятельные занятия по дисциплине	Вовлечен в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участствует 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.
Этап 3. УК ОС-7.3: способен разработать и реализовать программу физического саморазвития	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития.	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья.

### 4.3.2 Типовые оценочные средства

#### Контрольные вопросы для промежуточной аттестации:

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

человека.

12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.  
 39. Организация и проведение спартакиады в вузе.  
 40. Организация и проведение смотра спортивной работы.

### Контрольное тестирование физической подготовленности

#### Юноши

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

#### Девушки

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

#### 4.4 Описание шкалы оценивания критериев и средств текущей и промежуточной аттестации, балльно-рейтинговая система по дисциплине

Оценочные средства	Показатели оценки	Критерии оценки
--------------------	-------------------	-----------------

(формы текущего и промежуточного контроля)		
Тестирование	Процент правильных ответов на вопросы теста.	Менее 50% – 0 баллов; 75%-79% – 3 балла; 80%-90% –4 балла; 91-100% –5 баллов.
Устный ответ	-полнота ответа, -владение терминологией, -использование современных материалов, -умение отстаивать и формулировать личные выводы.	Выполнение всех требований -5 баллов Не выполнение 1 требования - 4 балла Не выполнение 2 требований - 3 балла Не выполнение 3 требований - 0 баллов
Тестирование физической подготовленности (ФП)	Уровень развития физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость)	Выполнение нормативов на 27-30 баллов -отлично Выполнение нормативов на 21-26 баллов - хорошо Выполнение нормативов на 18-20 баллов –удовлетворительно Выполнение нормативов на 0 -17 баллов –неудовлетворительно.
Зачет	Корректность и полнота ответа с опорой на терминологический аппарат дисциплины с приведением современных примеров. Полный ответ – 21-30 баллов Неполный ответ с примерами – 15-20 баллов Неполный ответ без примеров – 5-14 баллов Неполный ответ и незнание понятийно-терминологического аппарата дисциплины – 0 баллов	Оценка ответа осуществляется по среднему арифметическому от суммы оценок за три ответа. При необходимости преимущество имеет ответ на методико-практический вопрос. Критерии оценки ответа на каждый вопрос: 1. Корректность, полнота и логика раскрытия материала, владение терминологией, использование современных примеров использования средств и методов ФК (до 5 баллов). 2. Уровень готовности самостоятельного использования знаний, средств и методов ФК, согласно компетенции по дисциплине (до 5 баллов).

<b>Количество баллов</b>	<b>Оценка</b>
от 0 до 50 баллов	«не зачтено»
от 51 до 100 баллов	«зачтено»

В случае применения дистанционного режима промежуточной аттестации она проводится следующим образом: устно в ДОТ/письменно с прокторингом/ тестирование с прокторингом. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» дифференцирован через систему лекций и практических занятий, которые предусматриваются планом по всем специальностям и направлениям для всех форм обучения.

**Теоретический раздел** состоит из лекций с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), которые организуются в форме видеолекций и онлайн-тестирования. Материал раздела предусматривает овладение студентами 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 социально - культурной деятельности.

Все формы текущего контроля оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

**Практический раздел** направлен на посещение студентами практических занятий по атлетической гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, фитнес-аэробике и футболу; тестирование технической и физической подготовленности.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

### **Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий**

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

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

### **Реферат**

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

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.

В практике Академии обучающемуся чаще 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 заключение (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные 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. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

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

### **Примерные темы рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья 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. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности обучающегося в течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.
42. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Промежуточная аттестация в системе ДОТ. Консультация к зачету пройдет в виде онлайн-встречи в приложении Office 365 «Teams». Приложение рекомендуется установить локально. Студент должен войти в систему с помощью учетной записи Office 365 РАНХиГС, чтобы обеспечить базовую проверку личности.

Зачет будет проходить в форме устного опроса по списку вопросов для зачета и выполнения одного практического задания.



Для обеспечения видео- и аудио связи на мероприятии студент должен иметь камеру и микрофон, подключенные к его персональному компьютеру, планшет или смартфон.

Отсутствие у студента технических возможностей рассматривается как уважительная причина. При этом сроки проведения зачета могут быть перенесены по заявлению студента на имя декана факультета на период после окончания режима повышенной готовности.

За 10-15 минут до указанного времени начала мероприятия студент должен выйти на связь. Ему необходимо приготовить паспорт для идентификации личности.

В ходе подготовки ответа студент должен включить свои микрофоны и видеореамеры. Видеореамеру необходимо направить так, чтобы были хорошо видны лицо и руки студента. Студент должен следовать рекомендациям преподавателя.

В случае если действия студента не дают возможности преподавателю контролировать процесс добросовестного выполнения студентом заданий после получения задания для зачета, преподаватель имеет право выставить оценку «не зачтено».

В случае сбоев в работе оборудования или канала связи на протяжении более 15 минут со стороны преподавателя либо со стороны студента, преподаватель оставляет за собой право перенести проведение испытания на другой день.

Пофамильный список подгрупп для аттестации оглашается после консультации к зачету.

## **Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### ***6.1 Основная литература***

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.
2. 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.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

### ***6.2 Дополнительная литература***

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.
2. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацiorский. 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.
4. Ефимова-Комарова Л.Б. Физическая культура. Практикум по самоконтролю / Л. Б. Ефимова-Комарова, В. Ю. Ефимов-Комаров, А. В. Токарева; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Рос. акад. нар. хоз- ва и гос. службы при Президенте Рос. Федерации, Сев.-Зап. ин-т упр. – СПб.:СЗИУ - фил. РАНХиГС, 2016.
5. Мельникова Т. И. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учеб. пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, И. Б. Пилина. – СПб: ИПЦ СЗИУ — фил. РАНХиГС, 2015. — 216 с.
6. Физическая культура и спорт: учеб. пособие для студентов 1—3 курсов / сост. Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, П. К. Кузнецов [и др.]. — СПб.: ИПЦ СЗИУ РАНХиГС, 2018. — 204 с.

### ***6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы***

**Распределение часов внеаудиторной самостоятельной работы студента при изучении дисциплины и вопросы для самостоятельного изучения**

Наименование темы или раздела дисциплины (модуля)	Список рекомендуемой литературы		Вопросы для самостоятельного изучения
	Основная	Дополнительная	
<b>Теоретический раздел</b>			<b>Указаны в лекциях и материалах тестирования</b>
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	1-4	1-6	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	1-4	1-6	Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по специальности. Профессиограмма. Свойства и качества личности, имеющие существенное значение для успеха в работе. Прямой и косвенный (опосредованный) перенос развития физических качеств и двигательных навыков. Метод моделирования.
Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1-4	1-6	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Общая физическая подготовка, её задачи и средства. Эффективность тренировочного процесса. Характеристика и развитие физических качеств. Понятие о физической нагрузке. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.	1-4	1-6	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1-4	1-6	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта.	1-4	1-6	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Краткая характеристика

			основных видов спорта и систем физических упражнений. Индивидуальный выбор вида спорта.
--	--	--	---

#### **6.4 Нормативные правовые документы**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
5. 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.
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

#### **6.5 Интернет-ресурсы**

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

#### **6.6 Иные источники и базы данных**

Не используются

## Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование	Оборудование
1	Специализированные залы для проведения лекций.	<p>Комплект мультимедийного оборудования (персональный комплект, мультимедийный проектор, экран, аудиосистема), тонометр, спирометр, весы, ростомер, измерительная лента, секундомер, комплект учебной мебели, подключение к компьютерной сети СЗИУ, выход в Internet, учебно-методические стенды, плакаты, учебно-методическая литература, компьютерное обеспечение.</p> <p>Технические средства обучения: Многофункциональный мультимедийный комплекс в лекционной аудитории; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов. компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.</p> <p>Персональные компьютеры с доступом к электронному каталогу, полнотекстовым базам, подписным ресурсам и базам данных научной библиотеки СЗИУ РАНХиГС.</p>
2	Спортивное сооружение по адресу Будапештская ул., 38/ 6	Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), степ-платформы, фитболы, коврики для занятий аэробикой, эспандеры, эластичные ленты, стойки, манишки, координационные лестницы и т.п.

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций